

شجعي ونمي خبرات الحياة مع طفلك منذ الطفولة المبكرة فصاعداً

# الأسرار السبعة للتربية المثالية



شيلي هيرولد

الحاصلة على درجة الماجستير في التربية

كتبة جرير  
JARIR BOOKSTORE  
... not just a Bookstore

+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠	تليفون	المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٣٦٣	فاكس	ص ب ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١
+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠	تليفون	المعارض الرياض (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ١ ٤٧٧٣١٤٠	تليفون	شارع العليا
+٩٦٦ ١ ٣٦٤٥٨٠٢	تليفون	شارع الأحساء
+٩٦٦ ١ ٣٧٨٨٤١١	تليفون	طريق الملك عبدالله
+٩٦٦ ١ ٣٧٥٤٧١٠	تليفون	طريق الملك عبدالله (حي الحمراء)
		الدائري الشمالي (مخرج ٦/٥)
		الفصيم (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٦ ٣٨١٠٠٢٦	تليفون	شارع عثمان بن عفان
+٩٦٦ ٣ ٨٩٤٣٣١١	تليفون	الخبر (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٣ ٨٩٨٢٤٩١	تليفون	شارع الكورنيش
		مجمع الراشد
+٩٦٦ ٣ ٨٠٩٠٤٤١	تليفون	الدمام (المملكة العربية السعودية)
		الشارع الأول
+٩٦٦ ٣ ٥٣١١٥٠١	تليفون	الأحساء (المملكة العربية السعودية)
		المبرز طريق الظهران
+٩٦٦ ٢ ٦٨٢٧٦٦٦	تليفون	جدة (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٢ ٦٧٣٢٧٢٧	تليفون	شارع صاري
+٩٦٦ ٢ ٦٧١١١٦٧	تليفون	شارع فلسطين
+٩٦٦ ٢ ٣٣٨٢٠٥٥	تليفون	شارع التحلية
+٩٦٦ ٢ ٦٨٧٢٧٤٣	تليفون	شارع الأمير سلطان
		شارع عبدالله السليمان (جامعة يلازا)
+٩٦٦ ٣ ٥٦٠٦١١٦	تليفون	مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)
		أسواق الحجاز
+٩٧٤ ٤٤٤٠٣١٢	تليفون	الدوحة (دولة قطر)
+٩٧١ ٢ ٦٧٣٣٩٩٩	تليفون	طريق سلوى - تقاطع رمادا
+٩٦٥ ٣٦١٠١١١	تليفون	أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)
		مركز الميناء
		الكويت (دولة الكويت)
		الحوالي - شارع توش

موقعنا على الإنترنت [www.jarirbookstore.com](http://www.jarirbookstore.com)

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على :

[jbpublishations@jarirbookstore.com](mailto:jbpublishations@jarirbookstore.com)

## الطبعة الأولى ٢٠٠٦

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

ENCOURAGE, ENRICH, AND EXPERIENCE LIFE  
WITH YOUR CHILD FROM INFANCY AND BEYOND

# Seven Secrets of Perfect Parenting



Shelly Herold, M.S., Ed.



# المحتويات

١

## مقدمة : الاستعداد لأفضل وظيفة على الإطلاق

١. استعدوا لوظيفتكم الجديدة كأباء وأمهات
٢. اكتشاف الأسرار السبعة

٥

## ١ حددى أولوياتك

١. سلامة طفلك على رأس أولوياتك
    - الاستعداد لاستقبال المولود الجديد
    - التعديل من حياتكم
    - كونى على موجة واحدة مع طفلك ؛ توافقا
  ٢. ليكن تحقيق سعادتك وسعادة زوجك هو الأمر الثانى فى الأولويات
    - نظمى نفسك بدائرة الأولويات
  ٣. العناية بحيوانكما الأليف هو العنصر الثالث فى قائمة أولوياتكما
  ٤. تلبية التزامات العمل أولوية لا غنى عنها
  ٥. التفاعل مع فروع العائلة الممتدة
- \* النقاط المهمة

٣٩

## ٢ عيشى خبرات الحياة مع طفلك

١. امنحوا طفلكم خبرات من الدفء والحب والتواصل الحميم
  - التعبير لطفلك عن الحب
  - توفير ما هو أكثر من العناية الأساسية
٢. مساعدة طفلك على أن يعيش فى جو منزلى آمن ومريح
  - التأكد من أمان الطفل
  - تغيير الأشياء المحيطة بطفلك الصغير أو الذى بدأ يخطو
  - إدخال تغييرات على غرفة طفلك الصغير ( فى عمر عامين أو ثلاثة فما فوق )

٣. تحفيز القدرات العقلية والتواصل
    - تحفيز حاستي السمع والبصر
    - زوديه بما يحتاج لكي تجنى الثمار
  ٤. التمتع بالخبرات الاجتماعية
    - تناول الوجبات معاً في المنزل
    - تناولوا الوجبات معاً في المطاعم
    - اكتساب السلوكيات الملائمة
    - تصحيح السلوك الاجتماعي غير المقبول
  ٥. اختيار القائمين برعاية الطفل ممن يزودونه بخبرات جيدة
- \* النقاط المهمة

٧٩

### ٣ ضعى نظاماً ثابتاً ، دون أن تتحولى إلى الأداء الآلى

١. وضع النظام فى منزلك
  ٢. الحفاظ على الابتكار وحالة النظام
  ٣. الانضباط بلا تسلط
    - النظام الخاص بأوقات الوجبات
    - تنظيم وقت الاستحمام
    - ضوابط وقت اللعب
    - عادات وقت النوم
  ٤. إرساء قواعد السلوك الاجتماعى اللائق
  ٥. " وضع النظام " دون التحول إلى " الأداء الآلى "
- \* النقاط المهمة

١٠١

### ٤ المتابعة

١. " المتابعة " مع الروتين لتحقيق الأمان الانفعالى والنظام
٢. " المتابعة " مع الروتين من أجل حالة صحية جيدة
٣. " المتابعة " عن طريق الوفاء بالوعود من أجل بناء الثقة
٤. " المتابعة " بإخلاص ومصادقية من أجل الانضباط
٥. " المتابعة " من خلال المكافأة لتشجيع السلوك المقبول

٦. " المتابعة " من خلال الثبات على المبادئ التربوية واستخدام اللغة  
اللائقة

\* النقاط المهمة

١١٥

## ٥ التشجيع

١. اكتشاف مواطن القوة ونقاط الضعف
  ٢. تنمية الذكاء ، والموهبة ، والابتكار
    - تغذية " الملكات " الداخلية لطفلك
    - الملاحظة والتوافق والمشاركة
  ٣. الحرص على أسلوب حياة صحي : الطعام الجيد ، والتمارين  
البدنية
    - التغذية
    - الحركة والتدريبات البدنية
    - الألعاب الرياضية
  ٤. تشجيع اتخاذ القرارات ، وحل المشكلات ، والثقة بالنفس
  ٥. تشجيع التفاعلات الاجتماعية والإحساس بالمسؤولية
- \* النقاط المهمة

١٤٧

## ٦ التواصل

١. التفاعل من البداية
  ٢. الانتباه إلى أصوات الطفل وتعبيرات وجهه ولغته الجسدية
  ٣. تقديم اللغة إلى الطفل
  ٤. تهيئة جو من الحنان والقبول والسعادة
  ٥. إبداء الاهتمام لما قيل وما لم يقل
  ٦. التواصل على مستوى المشاعر
  ٧. التوافق مع التغييرات السلوكية
  ٨. إرساء التواصل لعمر كامل
- \* النقاط المهمة

## ٧ التعليم ، التعليم ، التعليم

## ١. تعليم المهارات الفكرية والعقلية

- تنمية حب اللغة : التحدث ، والقراءة ، والكتابة
- تنمية المهارات الحاسوبية والمعدية
- اكتشاف العلوم الطبيعية

## ٢. تعليم المهارات الإبداعية : الموسيقى ، والألحان ، والحركة ، والرسم

- الاستماع والمشاركة
- النظر والاستكشاف

## ٣. تعليم المهارات الاجتماعية

## ٤. إرساء القدوة الطيبة لكل من الآداب العامة ، والقيم ، والمهارات الاجتماعية

- الأدب والسلوك اللائق
- الأخلاق والأمانة
- القوانين الإنسانية غير المدونة
- المظهر الحسن والصحة

## ٥. تعليم تحمل المسؤولية ، والطموح ، ووضع الأهداف ، والتوقعات

- تعليم تحمل المسؤولية
- تعليم الطموح وتحديد أهداف واقعية
- تنمية التوقعات والآمال
- خلق الحماس للإنجاز
- احترام أهداف طفلك

## ٦. تعليم اتخاذ القرارات والاستقلال

- دعم خيارات طفلك
- تقبل التفكير المستقل

\* النقاط المهمة



## الخاتمة

### الأسرار السبعة للتربية المثالية للأطفال

٢٠٥

١. تحديد الأولويات
٢. معايشة تجارب الحياة مع طفلك
٣. ضعي نظاماً ثابتاً
٤. المتابعة
٥. التشجيع
٦. التواصل
٧. التعليم

## المصادر

٢٠٩



# الاستعداد لأفضل وظيفة على الإطلاق هي

## ١. استعدوا لوظيفتكم الجديدة كاباء وأمهات

لنواجه الأمر بجدية . فأن يكون المرء أبا أو أما لهي مهمة على درجة كبيرة من الخطورة والأهمية . فعندما تستقبلون " المنحة الإلهية الصغيرة البديعة " في عالمكم . تتغير حياتكم تغيرا هائلا ولن تعود أبدا كما كانت عليه . ويعلن وصول طفلكم بداية مسيرتكم المهنية في أعظم وأهم وظيفة يقومون بها تهانينا ! أنتم على وشك ان تبدأوا في مهمة العمر كله .



بعدسة / " كلاوس ويكرات "

سلف أعلى مولود في العالم كله لدمكم وحكم ورعايتكم

## متطلبات وظيفتكم الجديدة آباء وأمهات

▼ المهارات التنظيمية لمدير تنفيذي

▼ حبس الصبر

▼ صبر المعلم

▼ حماسية الفنان

▼ تلميذ

▼ استراتيجية قائد عالمي

قد يملكك العجب وتتساءلين . " هل أمتلك ما يلزم ؟ هل بوسعي القيام بذلك كله ؟ كيف أشعر بالزيد من الطمأنينة الذاتية ؟ وهل قال احد إن تربية الأطفال أمرها هين ؟ النجدة !!! "

إن هذه المشاعر ليست قاصرة عليك وحدك . فإن أغلب الآباء والأمهات الجدد يشاركونك القلق . ولكن استرخي . فأنت بالفعل على المسار الصحيح . إن لديك فضولا بشأن مسئوليتك الجديدة وتسعين للحصول على معلومات لتساعدك على ان تصبحي أكثر دراية وأكفا أداء .

## ٢ . اكتشاف الأسرار السبعة

ستساعدك " الأسرار السبعة لتربية مثالية للأبناء " على اكتشاف المواطن الخفية لقواك . وتحسين شعورك بالثقة بالنفس . وستزودك بالحكمة الضرورية حتى تصبحي أكثر كفاءة وبراعة في مواجهة تحديات الحياة كافة . وعندما تكتسبين أنت وشريك حياتك المبادئ الانفعالية . والمهارات التنظيمية الضرورية سيشعر كل منكما بأن وطأة الضغوط قد قلت وبأنكما أسعد حالا . ومستعدان لتنشئة ومحبة طفلكما في أفضل جو نفسي ممكن .

فى إطار كل خطوة من الطرق السبع لتربية قوية للأبناء . ستكتشفين نصائح تعينك على الارتباط بطفلك - فى حال من الدفء والخبرات المشوقة - منذ الطفولة المبكرة فصاعداً . ستكتسبين بعض الخبرات حول فهم معنى أصوات طفلك الوليد وإيماءاته وإشاراته . لمعاونتك على تحقيق الرعاية الحانية . ومن ثم سيفعرك أنت ووليدك الشعور برابطة على درجة من الحساسية تتجاوز رابطة البنوة المعتادة . وسوف تجعلكما هذه الرابطة تستشعران أحاسيسكما واحتياجاتكما . وسوف تؤدى علاقتكما الخاصة إلى مراعاة الشعور والاحترام المتبادلين . وعندئذ فحسب يكون بمقدورك تعزيز كافة الإمكانيات الفريدة لصغيرك .

### إرشادات مهمة

- ❖ تواصلى مع طفلك بفرض التوجيه الأمثل لنموه .
- ❖ ليكن الحب هو استجابتك على الدوام لابنك أو ابنتك . لتتدتم بتفاعل صحى على مدى العمر .

هل بمقدورك أن تبغى المثالية ؟ هل بمقدورك أن تربى طفلاً مثالياً ؟ واقعياً . ما من أحد معصوم ومثالى بدرجة مائة بالمائة . لكن الاهتمام العميق بمسألة تربية الأطفال وإدراك ما تقتضيه من عمل شاق ومتواصل تعد أفضل نقطة انطلاق .

لتكن كلمة " المـثـالـيـة " مرشداً لك .



## حددى أولوياتك

على الرغم من كل ما يُروى من حكايات حول صعوبات تربية الطفل فيما مضى من أيام ، فما من شك أنك ستعايشين تحدياً أكثر تعقيداً لتنشئة طفل فى الوقت الراهن . فيما سبق من التاريخ كانت الأسرة - كوحدة اجتماعية - تتسم بالبساطة . وكانت قواعد الأبوة والأمومة واضحة : الأب يعمل . وتضطلع الأم بأمور المطبخ والأولاد . وغالباً ما يكون الجد والجدة غير بعيدين بحيث يمكنهما مد يد العون .

فى أواخر حقبة الستينات مهدت حركة تحرير المرأة الطريق لتجد النساء مواضع فى أماكن العمل . وهكذا تبدلت حياة الأسرة إلى الأبد . طالبت النساء بتساوى الفرص . وخضن المغامرات الإبداعية . وطبقن مواهبهن بعيداً عن البيوت . وسعين لفرص العمل . التى غالباً ما تكون بعيداً عن الأسرة . ولكن بعد أن ظفرت النساء فى مهنتهن الجديدة بالحرية والمساواة مع الرجال . واجهت الإناث عواقب غير متوقعة . ناجمة عن القتال على أكثر من جبهة خلال السعى للحفاظ على الوظيفة والمنزل والزواج والأطفال . كما أن الرجال غير المعتادين على شئون رعاية المنزل . أو الاشتراك فى تربية الأطفال . واجهوا هم كذلك مسئوليات جديدة غير متوقعة . ولم يعد الأجداد قريبين لمد يد العون .

إن الغالبية العظمى من الأفراد فى يومنا هذا متعددو المهام والواجبات . لكنهم من خلال نضالهم من أجل تحقيق ذواتهم وبلوغ النجاح فى كل مسعى من مساعى حياتهم مازالوا يتساءلون : " أمن الممكن تحقيق التوازن بين كل الأمور ؟ " . طبعاً ممكن . ما عليك إلا أن تبدئى بالخطوة الأولى من الخطوات السبع . أنت وشريك حياتك معاً على السواء .

السر رقم ١ #

" حددى أولوياتك "

نظمى حياتك من خلال التركيز على أهم  
الأمور ، أى : الأهم فالهم .

تتبدل الأولويات عندما تبدأ مرحلة جديدة فى حياتك . فحينما كنت طالبة انشغلت بالدراسة ، وعندما أصبحت موظفة كنت تتطلعين لإتمام مهامك الوظيفية على خير وجه . وخلال الأشهر الأولى من علاقة الارتباط ركزت على رضا شريك حياتك . وحين تصبحين والدة مرتقبة سيتغير محور اهتمامك من جديد وتستعدين لمستقبلك وما يحمله من إضافة .

## ١ . سلامة طفلك على رأس أولوياتك

بما ان طفلك الوليد سيكون ضعيفا تماما . ومعتمدا عليك كلية فيما يخص راحته البدنية . وسلامته الصحية . وأمانه الانفعالى . وسعادته . سيكون من المفيد لك أن تهينى حياتك ومنزلك قبل وصول وليدك او مولودتك . وتذكرى التالى : عندما تصبحون أباً أو أما . تكونون مسئولين عن الحفاظ على سلامة طفلكم بالرعاية البدنية الأساسية . والحساسية . والحب . الأمر يتوقف عليكم فى تلبية احتياجات أطفالكم بكل إيثار ؛ وهذا الأمر يعد الأولوية الأولى بالنسبة لكم . فكيف ستبدأون فى مواجهة هذا التحدى العصيب ؟

### \* الاستعداد لاستقبال المولود الجديد

عندم تدركون أن الوليد يوشك على الوصول . سوف تعدلون غريزيا من حياتكم . ومنزلكم . واهتماماتكم ، ومشاعركم . وعلاقاتكم .

### تغيير المنزل ونمط المعيشة

سواء كنت فيم سبق تستمتعين بإقامة الحفلات حتى وقت متأخر . أو بالإجازات الرياضية . أو بالأغذية غير المعتادة . أو شراء أغراض على أحدث الصيحات . وبذل جهد كبير فى صالة الألعاب الرياضية . أو كنت تعملين بمكتبك حتى وقت متأخر . أو كنت ببساطة تتبعين مواعيد عمل ثابتة من الثامنة حتى الخامسة ثم تعودين لتسترخى مساء فى المنزل . فأنت الآن بصدد تعديل نمط معيشتك وتستعدين لاستقبال الحادث السعيد .



حتى الآن تبدو أماكن معيشتكم وافية بالغرض وحذابة . لكن مع توقع فرد جديد ينضم للأسرة . فقد تقررین تغيير نظام الأثاث . وتفرغین بعض خزائن الملابس والأغراض . وتعيدين طلاء الأرفف والحوائط . وتغيرین الإضاءة

كيف ستقومون بترتيب متعلقات المولود . أى المكان الذى سيلعب فيه ولعبه ؟ هل تحتاجون إلى ستار أو حاجز لتقسيم غرفة موجودة بالفعل ؟ هل يتوجب عليكم بناء جدار ام الانتقال إلى مكان أكبر ؟ قد يصح هذا . إنكم بحاجة إلى فراش إضافي . وملاءات وكسوة الفراش . ومكان خاص لأنكم ستعينون حاضنا أو مربية للطفل ، أم أن جدة متحمسة ستأتى لمد يد العون لثلاثة أسابيع . هناك العديد والعديد من الأشياء التى ينبغى القيام بها وشراؤها .

مثل الطيور التى تبنى  
أعشاشها فتهينها  
بالفطرة لاستقبال  
فراخها الصغار ، سوف  
نعومين أنت وشريك  
حنالك بترتيب غرفة  
بديعة أو ركن حميم  
لصغيركما .

## اهتمامات جديدة ، وأولويات جديدة

يا للعجب ! يبدو فجأة وكأن جميع النساء إما حوامل أو يدفعن عربات الأطفال أمامهن . وتجذب الجارات اللائى لم تلاحظى وجودهن قبل ذلك انتباهكم لأنهن حوامل أو لديهن أطفال صغار ، فجأة تنتبهين للأطفال فى المطاعم وتبدئين فى التساؤل حول مولودتك التى فى طريقها إليك . وهل سيكون شعرها داكنا ومتوجا أم أشقر ومسترسلا ؟ هل سيكون الوليد القادم بعينين بنيتين أم زرقاوين ؟ هل سيحتضنك صارخا فى الأماكن العامة مثل هذا الصبى الذى انتابته ثورة هياج على المائدة المجاورة ؟ ستلاحظين الطفل الجميل فى حقبة الأطفال التى تعلقها الأم النحيلة جدا . وسوف تتساءلين كيف استعادت قوامها بهذه السرعة ؟ وسيلاحظ زوجك ذلك الأب الذى يلف ويدور حول نفسه لكى يعيد اللعب التى يقذفها الصبى هنا وهناك على الأرض من مقعده العالى . سيتغير كل من منظورك للأمور . واهتماماتكم . وأولوياتكم .

ستترددين على متاجر الأمهات للبحث عن أحدث الصيحات في ملابس الحوامل . وستأخذين زوجك في جولة بين المتاجر المتخصصة في الملابس والأدوات الخاصة بالمواليد الجدد . ومستلزمات الأطفال حديثي الولادة . وستدقين في قوائم الأشياء والبضائع التي يزودونك بها على الرحب والسعة حسب رغباتك وذوقك . وسوف تجلسين لساعة وأنت تكملين تسجيل قيد طفلك بالنسبة للعائلة والأصدقاء . وكلما رفضك الجنين تتناولين يد زوجك ليستشعر الحركة . وسوف تفرقين في خضم اتخاذ القرارات بينما تشاهدين التنوع الكبير في كل من أسرة الأطفال عالية الجوانب . والأثاث . والإكسسوارات التكميلية . والصور الملونة . وأوراق الحائط . والكرانيش . والمفارش والستائر وملابس المواليد والزينات الرقيقة . واللعب وعربات الأطفال . إلخ .

### إرشادات مفيدة

نظري إلى مهمته التسوق كمغامرة خاصة لاختيار الأشياء التي ستتقاسمونها مع طفلك . وخططي لتهيئة البيئة المحيطة بحيث يكون جذابة للحواس :

- ❖ أشياء ناعمة لتحيط بالطفل ويلمسها .
- ❖ لعب ملونة ومتحركة ليراها ولكن تحفزه .
- ❖ موسيقى رقيقة ليسمعها وتطمئنه .
- ❖ المواد الغذائية لتمده بالتغذية والمذاق .

### انقضى بعض الأشياء الضرورية قبل مجيء مولودك

- حوض استحمام . الصديريات القماشية . والبطاطين . والوسائد الصغيرة . وزجاجات الرضاعة . وكرسی هزاز . وفرشاة للشعر . وحفاضات . والمناديل .
- كاميرات ( فوتوغرافية وفيديو ) . مقعد خاص بالسيارة . ووسادة تغيير الملابس ومنضدة أو ما شابه لذلك الغرض . خزانة ذات أدراج . وسائد ومناشف قطنية . دهانات ، سرير أطفال عالي الجوانب .

- مواد منظفة ( ناعمة خاصة بالأطفال ) ، حفاظات وحفاضات قماشية . حقيبة للحفاضات ، غلب للحفاضات المستعملة
- كتب تعليمية وأغراض للعب ( ملائمة للنمو العقلي ) .
- الغذاء البديل ( إلا إذا كنت تخططين للاعتماد على الرضاعة الطبيعية اعتمادا كاملا ) .
- لعبة طائرة ( أو صاروخ ) . سحارة لحفظ الأشياء . وقمصان طويلة للنوم .
- قبعات . مقعد مرتفع لتناول الطعام . مناشف حمام ذات غطاء رأس
- مصباح ، وغيارات ( من أقمشة ناعمة ومريحة ) ، ملاءات ومفارش سرير ( للوسائد ، وستائر ، وخلافه ) .
- مرتبة . شاشة عرض . جهاز موسيقى . أسطوانات موسيقية ( عليها أغان لتهدئة الأطفال ) .
- قلامة أظافر ، مصباح ليلي ، عضاضات .
- شخاشيخ . مقعد لعب أو نطاط . قلم لعبة ، خف قماشى .
- شامبو / صابون ( خاص بالأطفال ) . ملاءات . مطهر . عربة الأطفال . سترات .
- ترمومتر . ألعاب ( للحمام ، ولقعد العربة ، والسرير . وللأرضية . وللعربة الخاصة بالطفل ) .
- أقمشة للتنظيف ، مناشف ورقية ناعمة

يمكن للنفقات الجديدة - الآتى ذكرها - أن تكون قاسية حتى بالنسبة لزوجين فى حالة أمان مالى : ملابس الأم الجديدة ، غيارات المولود ، رسوم الطبيب والمستشفى . تكاليف الرعاية الطبية والدوائية للصغير . التكلفة الخاصة بالمساعدة الإضافية فى المنزل . كل ذلك يضاعف من العبء المؤقت أو الدائم على الدخل الثنائى للزوجين .

**ابحثى عن أفضل المشتريات ، لكن ضعى فى اعتبارك " الوفاة والأمان " على الدوام .**

فسواء كنت تختارين قطعة أثاث جديدة . أو تتلقين أشياء مستعملة من أفراد الأسرة أو الأصدقاء ، احرصى على التالى :



## تحدثي حول أرسالياتك . ووضعي مساعلك . وملئي من مخاوفك :

تقاسمي أفكارك ومشاعرك مع شريك حياتك . ووضعي مساعلك  
مستقبلي شائق ومتفائل معا ؛ ستتحسن حالتي  
بالتهيؤ للوافد الجديد .

قوما بتحديد موعد الزيارة القادمة لعمل صدقة العقيقة ؛  
زيارات إخصائي التوليد ، بحيث تستطيعان الخروج من المستشفى  
بدهشة رؤية الطفل الذي لم يولد بعد ، واعد قائمتي مساعلي  
ستطرحانها على الطبيب أو على مساعده .

قوما بحضور فصول تعليمية حول عملية الولادة معا ، وسيتعلمن  
عليكما ؛ ستشعران بقدر أقل من الخوف عندما يعرفان ما يدور في  
الحدوث .

أقيما علاقات اجتماعية مع من ينتظرون حادثا سعيدا عن قريب . او  
قوما بزيارة أزواج لديهم طفل مولود حديثا ؛ سيكون بينكم  
لتحدثوا عنه ولتعلموه منهم .

أكثرنا من زيارة والديكما ؛ إن ميلاد طفل لكما غالبا ما يتسبب في  
أسرتكما . قد يطلق والدك ووالدتك حكايات عن مودتكم  
على التخفيف من قلقك بالاشتراك معك في مسائل يسون  
الحدث معنى وقيمة بالنسبة للجدين أيضا ، وخاصة إذا كانت سبب  
ابنك هما اللذين سيجعلانها جدا وجدة لأول مرة

إذا كنت موظفة فناقشي وضعك مع مديرك . لأنك ستضطرين لنعاء وقت  
بعيدا عن العمل وكيف تخططين لتعويضه . فهل سيوظفونك بعد  
سيسمحن بأن يتعاون معك زملاؤك للدعم والمساعدة ؟ هل يمكنك العمل  
من المنزل ليوم أو اثنين كل أسبوع ؟ هل يمكنك عودك للعمل بعد  
بدوام غير كامل في بادئ الأمر ؟

وهل سيكون بوسع زوجك أيضاً أن يأخذ تصريحاً بـ " المغادرة المبكرة لواجبات الأبوة " ؟ فإن البند القانوني الذي يسمح بالمغادرة المبكرة يشمل كلا الزوجين ليستمتعا بوقت كاف مع الوافد الجديد . ومع ذلك ففي كل ولاية وفي كل عمل ستجدون لوائح مختلفة يعملون تبعاً لها .

### ارشادات مفيدة

قوموا بتنظيم حياتكم قبل وصول الصغير . وتعاملوا مع التغيرات الكثيرة في داخلكم . وفي منزلكم ، وفي جداول أعمالكم ، وفي أعمالكم المهنية . وفي علاقاتكم بالعائلة ، والأصدقاء والزملاء .

ضعوا كل الأشياء في قائمة تبعاً للأولويات . وسوف تكونان مستعدين لدوركما كأب وأم .

### \* التعديل من حياتكم

بعد حضور المولود الجميل إلى المنزل للمرة الأولى ، ستجربان حقيقة أن تكونا أماً أو أباً . وحين ترحبين أنت وزوجك بابتكما أو ابنتكما في حياتكما ، ستشعران بالتأكيد بالبهجة لهذه اللحظة وستتطلعان إلى الأحداث التالية :

أن يكون المرء أباً أو أمّاً - وخصوصاً في الأعوام الأولى لذلك - سيستهلك هذا قدراً هائلاً من وقته وطاقته . فإن كلاً من تغيير الحفاضات ، والإطعام ، والتنظيف ، والإراحة ، وتسليّة ، ومداعبة الطفل الرضيع سيستولى على اهتمامكما كل النهار ، وعادة طوال الليل .

على الرغم من أنك قد  
أدخلت أنت وزوجك الكثير  
من التغيرات على حياتكما  
ومنزلكما خلال انتظاركما الوافد  
الجديد ، فإنكما الآن ستدركان  
أن مسألة استضافة عضو جديد  
فى الأسرة قد بدأت للقو .



### سيطالبك الوافد الجديد بانتباه كامل ، وفهم ، ومرونة ، والكثير جدا من الصبر

تركت " جيسكا " وظيفتها فى الشهر الثامن من الحمل لكى تستعد للحدث المرتقب ،  
لكنها سرعان ما أدمنت مشاهدة المسلسلات التليفزيونية التجارية . وعندما أحضرت  
ابنتها " آلكسا " معها من المستشفى ، تضايقت الأم الجديدة لأن الرضیعة كانت دائما ما  
تبكى أثناء عرض أفضل المسلسلات التى تحبها الأم ، فقالت لصديقتها : " سأدعها  
تبكى ، ولن تأكل حتى أكون متهيئة " .

لكن صرخات " آلكسا " تحولت إلى حالة هستيريا . وعندما أصبحت " جيسكا " متهيئة لابنتها كانت الوليدة بلفت درجة من الانزعاج والإرهاق لا يهدئها شيء .

هذه الأم غير ناضجة وغير مطلعة على احتياجات طفلتها وانفعالاتها . كما أن  
أولوياتها غير متوافقة .

### ارشادات مفيدة

تضع احتياجات طفلك " جدولا طبيعيا " للنوم والطعام والاستيقاظ . لاحظي  
عادات طفلك . واضبطي نظام يومك وفقا لساعته الداخلية ، لكى تجعلي  
حياتك تسير بشكل سلس منذ البداية .

كوالدين جديدين وكثيري المشاغل ، من الموفق أن ندخلا تغييرا على جدولكما اليومي بالنسبة ل تناول الطعام ، والنوم ، والحياة اليومية :

▼ أساليب نومك . فى البداية سيحتاج المولود إلى الرضاعة كل ساعتين أو ثلاث ساعات على مدار اليوم . ولا شك ان هذا سيرهقك . لكن عندما يبدأ فى استهلاك المزيد من السوائل وينام لوقت أطول ستحصلين انت أيضا على قدر أكبر من الراحة . وفى هذا الوقت قد يكون من المفيد القيام بما يلى :

- قوما بضبط منبه الاستيقاظ قبل الموعد المعتاد بنصف ساعة . حتى يتمكن كل منكم من أخذ حمامه . . . . . بنصف ساعة . . . . . يمكن الآخر قريبا للاستجابة لصياح طفلكما

- خذى غفوة من النوم عندما يغفو طفلك خلال النهار . وسوف تكونين بحاجة إلى هذا الوقت لتجديد نطافه والحماس .

- **قدمي موعد خلودك إلى النوم بمقدار ساعة ، حتى يكونى مستعدة لواعيد تلك الرضعات فى الثانية صباحا وفى الخامسة صباحا .**

▼ **عادات تناول الطعام** . قد يكون كل منكما معتادين على تناول القهوة في الثامنة صباحاً . لكن طفلكما في حاحه لبعض الاهتمام في هذه الساعة . وقد لا يصبح الإفطار المشترك خياراً منوفاً أدمكم . وإذا كنت ترضعين طبيعياً سوف تجربين تغييراً مضاعفاً : ستقدمين مواعيد تناول الطعام وسوف تستبعدين القهوة من غذائك . وسيكون جدول غذاء طفلك له الأولوية على وجباتك .

▼ الأنشطة اليومية . قراءة الجريدة . مشاهدة التلفاز . العمل خارج البيت . وسائر تلك الأنشطة قد لا تكون ممكنة في الأوقات العادية . لكن إذا ما استعنت بمربية أو إذا كنت محظوظة لأن تساعدك إحدى الجدات فإن تغيرات عاداتك ستكون أقل .

إذا كنت تشعرين بالتوتر والتشوش من كل تلك التغيرات وأعباء الحياة فتحدثي إلى زوجك بشأن مشاعرك . وعندما تتفقان معاً أن سلامة طفلكما ستكون على رأس أولوياتكما ستبدآن في تقاسم الهدف المشترك وهو استيعاب وتلبية احتياجات طفلكما . عن طريق تشكيل شراكة للاضطلاع بقضاء المصالح اليومية ورعاية الطفل اليومية . إن التشارك



المتبادل سيساعد كلا منكما لكي يتمكن حقا بنمط حياة متوازن واقصى متعة من إحساس الأبوة او الأمومة

**لكي تحفظا بطاقة ذات مستوى عال ، وبمؤثر ذي مستوى منخفض .  
تناوبا الصام بما يلي :**

- إطعام طفلكما أثناء الليل وإجازات نهاية الأسبوع . باللبن الصناعي ، أو اللبن . متى مسح لتلج من قبل بحيث يمكن للأُم أن ترتاح قليلا وللاب أن يشعر بمزيد من القرب نحو طفله
- تحفيز حواس طفلكما بشخصية او بجها يصدر موسيقى . او دمية او أغنية بينما يمر سربك حياتك الحديدة او رسالة أو يسترخى في حوض الاستحمام .
- احتضن الطفل بين ذراعيك أو ضعه في المقعد الهزاز . يبيب تقوم زوجتك بالتحدث على الهاتف مع احد الأصدقاء و احد أفراد العائلة
- قومي بما يلزم من التسوق وشراء مستلزمات البيت وغذاء الطفل والملابس . والذهاب إلى البنك والصيدلية ، وخاصة إذا كنت تقيمين بالمنزل على الدوام . فسوف مرحبين على وجه الخصوص بتغيير المناظر عن طريق قضاء وقت بالخارج .
- اعدى العشاء او جهزي الطعام المعد مسبقا . بينما يأخذ شريك حياتك فتره راحة او يزور احد لأصدقاء . لابد ان حد لزوجين يستمتع بلعب دور " رئيس الطهاة " .
- قم بتنظيف زجاجات الرضاعة . وتغيير الحفاضات . ومفارش سرير الطفل وغسل ملابس الطفل ، بينما تكون شريكك لدى مصفف الشعر أو تهذب أظافرهما او تمارس رياضة التنس و تعد تقريراً خاص بعملها
- التقط صوراً فوتوغرافية أو لقطات فيديو لطفلك وشريكة حياتك ، لكي تحفظ الذكريات الرائعة مع كل منكما .

## نومنا معا بأعناقنا طسلكما حمامه كل ليلة

و - د حرمة على - دة قبل دق لنوم . فإن - د نشاط ممع  
والمحبوب سس - د الطفل على . سرخا . وسوف يهون من المهام التى يعمود  
بها أحد الوالدين .

سيتمر كل منكما بصلة حبيبة بالآخر وبالطفل عندما تتقاسمان . جبات  
رعاية الطفل ، وسوف تقللان من مشاعر التوتر .

كأب جديد أو أم جديدة . سرعان ما ستدركان أن كلا من الأبوة والأمومة تتطلب  
طاقة هائلة . فبالإضافة إلى الحرمان من النوم . فهناك المجهود البدنى المضنى . وغالبا  
ما يتوجب عليكما التخلنى عن رغباتكما الخاصة أو إرجاؤها . وقد تتساءل الآن " هل  
تستحق عاطفتى وكفاحى كل هذا ؟ فإذا ما غيرت حياتى من أجل ابنى أو ابنتى  
حاليا ، هل سيكون لذلك أى أثر فى المستقبل ؟ "

## \* كونى على موجه واحدة مع طفلك : توافقا

كثير من الخبراء درسوا الأشخاص منذ مرحلة الطفولة فصاعدا . وقد توصلوا إلى أن  
العلاقات فيما بين الطفل ووالديه تؤثر تأثيرا بالغا على تطور الشخصية والسلوك  
الاجتماعى فى المستقبل . إضافة إلى ذلك فمن الضرورى أن تكونى على علاقة حب  
وإثارة بطفلك الوليد . بحيث تحاولين أن تتوافقى مع أصواته وإشاراته . والتعرف على  
احتياجاته ومشاعره . وأن ترتبطى به ، وأن توثقى صلتك به .

وقد توصلت الدراسات إلى ثلاثة أنماط متمايضة من السلوك الطفولى الذى نجم عن  
العلاقات المبكرة بين الأم والوليد :

## مدى حساسه واستجابه الأم لولدها يحدد سلوكه وشخصيه كطفل

سيتلقى طفلي تلميذاً ذاكسجور بالآمان  
واسمى بالحبس . بين يتلقى الحبس  
الضال . يمتدح بتمسك ليمه تسمى  
ومعافى ومملى الجسم

عندما يكون الأم محبه وحاسه .  
ويستجيب على وجه السرعة  
لاحتياجات الطفل من عدا . واساس  
للراحه

يعرف هذا الطفل : " ستأتى أمى إلى عندما أحتاج لها " .

سينهر الطفل بالموير . والانحرال .  
وسيمسك بالآب أو الأم اللدين عاليا ما  
سعاديه . ولن يضر هذا الطفل بالآمان  
الكافى لكساف العالم . ويعانين باخرا  
فى النمو الشخصى والاستقلال

اذا كابت الأم بطمس الطفل من حين  
واخر . لضيق فى العالب عمر حساسه  
ولا يستجيب بسرعة لصاح طفلها أو  
لاستازاه واحتجابه

يتساءل هذا الطفل . " هل ستأتى أمى لمساعدتى عندما أحتاج إليها ؟ فغالبا ما  
تدعنى أبكى وأبكى قبل أن تجي . إلى . من الأفضل أن أتشبث بها متى جاءت " .

يمر طفلها بحاله من الانسياء النفسى  
وسانه شعور بالسد والخوف وأنه غير  
محمون . وقد لا يكون هذا الطفل مادرا  
على اسمه عذابات عاديه فى المستقبل

عندما ترفض أهدى الأمهات  
الاستجابه لىكأ طفلها ظلما للراحه  
والحب وانساع الخاخاب الاساسه

يدرك هذا الطفل : " لا أحد يحبنى . لا أحد سيساعدنى . لا يمكننى  
الاعتماد على أحد " . وقد تكون هذه الأم غير المبالية بحاجة إلى مساعدة نفسية أو  
علاج طبي .

توصل علماء النفس كذلك إلى أن الأطفال حديثي الولادة يتطلبون أكثر من مجرد  
التغذية من أجل نمو بدنى ونفسى صحى . إنهم يحتاجون لأن يكونوا محبوبين . فى  
إحدى الدراسات التى استعانت بصغار القروء . قام فريق البحث بتثبيت زجاجات

للرضاعة بها كميات متساوية من اللبن في " أمهات اصطناعيات " . كانت إحدى هذه الأمهات البديلات مصنوعة من الأسلاك . بينما كانت الأخرى مصنوعة من قماش ناعم ودافئ . كانت القروود التي تغذت من الأم القماشية الحانية سعيدة وتمتع بالصحة . وبحب اللعب . لكن الحيوانات التي تلقت الغذاء من الأسلاك الباردة كانت خائفة ومتوترة وضعيفة بدنيا . إن الاتصال الذي يتسم بالرعاية والاعتناء أمر لا غنى عنه منذ البداية .

إن الطفل الذي لا  
يتمكن من الحصول  
على استجابة لبيكائه  
يشعر بأنه لا يستطيع  
التأثير على حياته ،  
ويتعلم أن يستسلم  
ويقلع عن المحاولة  
حتى من قبل أن يبدأ .

تعد الكتابات الخاصة بفوائد حب الأبوين وسرعة استجابتهما للطفل في السنوات الأولى وجيهة ومقنعة . على الرغم من أن هناك أصحاب نظريات يقترحون : " دعي طفلك يبكي مع نفسه حتى ينام " أو " لا يستجيبوا على الفور لطفلكم الباكي " . فهل يمكن لهذه الطرق أن تكون سليمة ومفيدة ؟

كان الآباء والأمهات في حقبة الثلاثينات غير مستجيبين لبكاء أطفالهم ويحرمونهم من مشاعرهم وحنانهم . وهكذا بالخوف وقلة الحيلة أصبح هؤلاء الأطفال المستكينون نساء ورجالا غير

متسمين بالثقة بالنفس ، وفاقدى القوة . وتستحوذ عليهم مشاعر الإحساس بالدونية . إن مشاعر تبلغ هذه الدرجة من الشدة لا يتم التخلص منها ببساطة .

#### ارشادات مفيدة

لا تتجاهلوا طفلكم الباكي : عودوا إلى مخزون مشاعركم الداخلية من الحنان والحب والصبر . من أجل ضمان سلامة طفلكم : واجعلوا هذا على قائمة أولوياتكم .

إن مدى حساسيتكم سيكون هو الأساس الذى تبنى عليه الثقة . والسعادة .  
والعلاقات السليمة مع الآخرين بالنسبة لأطفالكم فى المستقبل .

## الأمر سهل سهولة " ١ ، ٢ ، ٣ " لإمداد أطفالكم بكل من :

### ١. الحنان :

زودوا طفلكم بالحب .  
والأحضان والقبلات .



### ٢. الرعاية الأساسية والتغذية :

الاستحمام ، وتغيير الحفاضات ،  
والتغذية باللبن الطبيعى أو اللبن  
الصناعى ، على مدار الليل  
والنهار فى البداية .

### ٣. العاطفة :

تحلوا بالتعاطف والتفهم  
واستجيبوا فورا للبكاء الذى  
يشير إلى احتياجات الطفل  
البدنية والنفسية .

هذا الطفل يشعر بالرضا  
والسعادة لأن احتياجاته  
إلى الغذاء والرعاية  
والحب تلبي دون إبطاء

أليس من المذهل أن يكون كائن بشرى بهذا الحجم الضئيل بهذه الدرجة من  
التعقيد ؟ ومثل معظم الآباء والأمهات الجدد عديمى التجربة قد تجدون صعوبة فى  
تفسير كل من بكاء طفلكم الحاد ، وصخبه الناعم ، ونوبات صمته ولغة جسده . ولا  
شك أن تلك الأصوات والحركات ما هى إلا تعبيرات عن المشاعر والاحتياجات ، ولكن  
كيف يمكننا التمييز بين كل هذه الأشياء ؟ لا ترتعبوا ! إن كل وظيفة جديدة وكل علاقة  
جديدة لها منحى لتعلمها وتتطلب بعض الوقت .

## استعينوا بحواسكم لكي تصبحوا أكثر قربا وحممية من طفلكم :

**النظر :** انظروا في عيني طفلكم الجميلتين ، رآي الله تعالى في عيني  
الظريف وهذه الشفاه الرقيقة . لاحظوا تعبير لوجه لطفكم . كانت  
الجمد المتميزة . ابتسموا واستشعروا بهجه ' فهد لطفل . استمعوا  
أنتم

**السمع :** أنصتوا إلى التفرد في كل صوت من اصواته عند . . .  
ناعم أو يغرغر أو يصيح أو يتجشأ أو يغط في نومه . . . . .  
يشرع في البكاء ، ضموا طفلكم عندما يظهر عليه لرضا والشعور بالسعادة  
لأنه في حال طيبة . لتعود إليه اصوات الغرغرة والهدوء . . .

**اللمس :** المسوا طفلكم برقة بينما تلبون له احتياجاته عند . . .  
جسده بقماشة ناعمة وماء دافئ . ودلكوا له أطرافه وبطنه . . .  
مستخدمين أحد الكريزمات اللطيفة والمضادة للحساسية . . .  
ومعانقته وربتوا على رأسه ووجهه . احتضنوه قريبا من قلبكم . . .  
الدفء والحب .

**الشم :** اشتموا رائحة طفلكم العطرة والفريدة بعد . . .  
بالفخر لأنكم لبيتم لطفلكم ما يحتاجه من حنان ورعاية .

مع مرور الأيام ستشعرون بقوة الصلة بطفلكم ، وستبدأ حياة كل منكما بالتوافق  
الزمني مع الأخرى ، عن طريق تقاسم الخبرات والتجارب ، وعن طريق فهم كل منكما  
لصوت الآخر وحركاته وابتسامته وتقطيباته . سوف تبدآن في تكوين علاقة حب ورابطة  
قوية ، وستشعرون بالتوافق مع طفلكم .

## اسمعنوا بشيء من الخيال و " النموذج الموسيقى " من أجل السوانق بينكم وبين طفلكم .

- تخيلوا البيت وكأنه خشبة مسرح " خاصة بالموسيقى السيمفونية " وأنت وزوجك عضوان في الفرق الأوركسترالية .
- والمايسترو هو طفلكم الصغير الذى يعطى " الإشارات " و " الأصوات " و " الحركات " ويحدد " الجو العام " .
- اتبعنا تعليمات المايسترو الخاصة بـ " التوقيت " و " الإيقاع الطبيعى " .
- عدل من إيقاعك الخاص لينسجم فى " هارمونى " مع كل من هم فى الفرقة الموسيقية
- احرصوا على التمرن يوميا حتى تتوافقوا جميعاً معاً .

عندما وصلت مولودتهما " صوفيا " إلى المنزل من المستشفى أول الأمر ، شعر كل من " مارجى " و " بيتير " بقلّة الحيلة عندما بدأت تبكى . فمع مرور يوم بعد الآخر كانا ينصتان ويحاولان التوافق مع أصواتها المتنوعة ، وأن يستجيبا لها على الفور لتهدنتها . مستخدمين " النموذج الموسيقى " . حيث أبديا اهتمامهما لكل من طبقة ودرجة ارتفاع وذبذبة صياحها . وساعدا بعضهما البعض فى فهم معنى كل صوت من أصواتها . لقد كانت " صوفيا " هى الاهتمام الأول فى أولوياتهما .

و ذات صباح . بعد مرور ثلاثة أسابيع من " التمرن " بدأت " مارجى " تشعر بالمزيد من الثقة فى نفسها كأم . بكت " صوفيا " فى التاسعة صباحا وكان هذا مألوفا . فقد مضى ما يقرب من الثلاث ساعات على تناولها لآخر رضعة . كان " مزاجها " المزعج . و " الحركات " الماصة لثفتيها وإدارة رأسها على الجانبين تعرب عن احتياجها للغذاء . تعرفت " مارجى " على " العلامات " وتوصلت لمعناها كلها .

" أعرف أنك جائعة . إن ماما تحبك ويحزننها بكأوك " . هكذا تحدثت برقة إلى طفلتها ، وغبرت لها الحفاضات بسرعة وبدأت فى إرضاعها . فالأم والطفلة بينهما أكثر من مجرد صلة ؛ إنهما فى توافق وتناغم .

## قوى بتفسير إشارات التواصل الخاصة بطفلك

• طفلك جائع . أنصتى لصوت هذا الصياح وانظري إلى بدى طفلك الصغيرتين تتحركان باتجاه فمه وكأنه يقول " أطمعوني " قد يستدير راسه على الجانبين أيضا بحثا عن الغذاء . احملى طفلك وهدنيه بأغنية بينما تجهزين له زجاجة الرضاعة أو اعدى نفسك للرضاعة الطبيعية .

• يشكو طفلك من الغازات . فى الغالب تبدأ الصرخات الحادة المتقطعة بعد الرضعة ببعض الوقت . انظري إلى وجه طفلك المنقبض والشمئز فى انزعاج . إنه يدفع ساقيه عاليا باتجاه جذعه أو يتقلب من جانب إلى آخر . اريحي صغيرك بربطات هينة على الظهر . مع وضع بطنه على كتفك . تمشى به فى الغرفة وربتى عليه وهزيه برقة حتى تسمى تجشؤه

• طفلك يشعر بالانزعاج . صيحاته مصحوبة بنظرة حزينة وحركات متململة . فلم هو مزعج هكذا ؟

هل بسبب الطفح الجلدى الناجم عن الحفاضات ؟ قد ينتاب طفلك شعور بالحرقان فى موضع الحفاضة . حميدى بعناية بما دافئ . وجففيه ثم قومى بدهن المنطقة المتهبة بدهان مناسب قبل ان تغيرى له نوع الحفاضة .

هل يشعر بالبرودة أم بالحرارة ؟ إذا كان طفلك يشعر ببرودة شديدة أو بسخونة شديدة . فقد تكونين بحاجة إلى ضبط درجة حرارة الغرفة وتزويده بملابس أثقل أو خف . ( إن وضع شفتيك على جبهة الطفل سيمنحك تقديرا سريعا قبل أن تحضرى مقياس الحرارة ) ولكن إذا كان طفلك يرتعد ويميل لونه للزرقة وباردا لأقصى حد . أو إذا كان يشتعل من السخونة وكان لونه يميل إلى الحمرة . فاتصلى بطبيبك فى الحال بينما تقيسين له درجة الحرارة .

هل الملابس شديدة الضيق ؟ وهل نسيجها خشن ؟ تأكدى مرتين : إذا ما كان ثوب طفلك شديد الضيق حول رقبته أو معصميه أو كعبيه ، هل هذه الملابس خالية من أسباب القلق أو العلامات التجارية ؟ هل الحفاضة شديدة الضيق والالتصاق بجسمه .



يشكو طفلك حركة الأمعاء . قد تسمعين من وقت لآخر صوت همهمة واعتصار وتلاحظين تلوى وتقلب طفلك . عندما تتوقف الأصوات والحركات قومي بتنظيف منطقة الحفاضة تنظيفا تاما بأقمشة عديدة مغموسة بالماء الدافئ ثم جففي الجزء السفلي من جسم الطفل مرات عدة بمناشف قطنية ناعمة . ثم ضعي له دهانا . وقومي بتغيير الحفاضات إن الانتباه السريع سوف يجنبه الإصابة بالالتهابات المؤلمة

هل طفلك بحاجة إلى تغيير المنظر أو الوضعية أو يتوق لتواصل إنساني ؟ قد تتخذ صيحات الطفل نبرة حادة . امنحي طفلك حضنا كبيرا والكثير من القبلات بينما تغيرين من وضعه . اديرى له أسطوانة موسيقى وغنى معها . او اجلبى له لألعاب لتسلية . إن ابتسامتك وقربك منه هي الأمر الأهم

إذا كان طفلك متوعكا وبحاجة إلى طبيب . اذا تعرض طفلك لأى مما يلي القيء . الإسهال . البكاء المتواصل . عدم انتظام التنفس . السخونة فوق العادية او الجسد المحموم . او ازرق لونه او برد جسده او أطرافه . فلا تهونى من الأمر اتصلى فوراً بطبيبك من أجل الرعاية الطبية الفورية .

عندما تنتبهين لتلك الفروق الطفيفة فى سلوكيات طفلك . ستكونين قد قطعت خطوة أولى ضرورية باتجاه " التوافق " مع طفلك . اذهبى بسرعة وبسعادة إلى مهدده قبل أن تبدأ الصرخات الصاعقة . ارفعى طفلك من المهد واحتضنيه . اسندى رأسه المتهدل . ربتى عليه برقة وقبلى هذا الوجه المنعم . إنك تحرزين إحساسا بالراحة وتعلمينه الحب وتؤهلينه للثقة . كما أنك تساعدن طفلك على الشعور بأهميته : " إن لى صوتاً مسموعاً " .





أنت لا تفسدين طفلك مهما منحته من حب وحنان .

احتفظي بحالتك المعنوية عالية لكي تهيئي الجو المنسجم والسهل والمناسب لقرع  
طفلك . وإذا شعرت بالإرهاق التام وعدم القدرة على استدعاء البهجة من داخلك .  
فقد تكونين بحاجة إلى مساعدة .

عندما عرفت الجارتان " آبي " و " ليلي " بأن كلا منهما حبلى امتلتا بالحبور .  
وضعت " ليلي " أولا طفلها الحبيب الذي كنت تحديق فيه بحنان و " تناغيه " حتى خلال  
رضعات الثانية أو السادسة صباحا . وعلى الرغم من إرهاقها فإن تلك الأم الحانية تزامن  
جدول غفواتها مع غفوات طفلها وغمرها الفرح والانشرح بتحفتها الصغيرة .

وبالمقابل كانت عودة " آبي " إلى المنزل مفعمة بالإحباط والأرق . وعندما استشعر  
الطفل توجس أمه رفض التعلق بثديها وراح يبكي ليل نهار . حاول زوجها التخفيف  
عنها لكنها لفظته هو الآخر .

قامت " ليلي " بزيارة صديقتها وحثتها على الاتصال بطبيب : " انك لست في  
حالتك الطبيعية يا " آبي " ، وأسرتك تعاني بسبب هذا " . كانت على حق . فقد توصل  
الطبيب إلى سبب هرموني وكتب لها دواء يعرج عنها كروب ما بعد الوضع .

### ارشادات طبية

ستكون الحياة مع طفلك مرهقة ، ولكن رائعة وشاقة . أما اذا طغى حزنك على  
سعادتك وبردت مشاعرك تجاه طفلك . فقد تكونين بحاجة إلى النوم ، او  
العلاج . أو تلقي دواء . او بعض المساعدة المنزلية ببساطة . تحدثي إلى فرد  
من الأسرة . أو أحد الأصدقاء . أو الرعاية الصحية الخاصة بك . لا تترددي  
في طلب العون .

كل أم جديدة وغير ذات تجربة بحاجة إلى بعض الدعم . وكذلك أنت . اطلبي من  
أمك او حماتك أن تمر بك في فترة ما بعد الظهيرة لتتقضي بعض الوقت مع طفلك حتى  
يصبح بوسعك أن تستريحي وتستعيدى انتعاشك لفترة المساء وما بعدها . وقد يستطيع

زوجك مغادرة عمله مبكرا بساعتين عن الموعد المعتاد ليساعدك خلال الشهر الأول . او يمكن لجارة موثوق بها ان تمد لك يد العون . ولعل استخدام ' مربية ' فكرة لا بأس بها . لكنها عادة ما تكون مكلفة . حاولي ان تخططي للأمر واشركي شخص ما ذا خلفية طبية لمساعدتك لمدة أسبوع أو اثنين ، فالأمر يستحق التكلفة .

على الرغم من أنك قد تجددين صعوبة في فهم مشاعر طفلك . فإن صغيرك سيستشعر انفعالاتك وردود افعالك . قد يستشعر دفتك . والضم الحميم والحب المتبادل . حين تكوني وزوجك هادنين وسعيدين . ستعكس بهجتكما على طفلكما . ولكن إذا كنتما متوترين فسيردد طفلكم صدى قلقكما في قلب مزاجه . وعلى ذلك على كل شخص أن يبدي أقصى اهتمامه للتخفيف من الضغوط . والاحتفاظ بمشاعر مستبشرة والنضال من أجل جو نفسي من السعادة .

### الزادات مفيدة

#### في الأسرة المثالية :

❖ يتوافق كل من الوالدين مع احتياجات الطفل البدنية والعاطفية . ويضبط حياته بحيث يلبي هذه المتطلبات .

❖ يتفهم كل شخص دوره ويجد وقتا لإرضاء عواطفه وأمانيه الخاصة .

❖ يظل كل شخص راشد حساسا تجاه مشاعر واحتياجات شريك حياته من الراحة والاسترخاء ، والحب .

نتيجة لهذا سيشعر أفراد الأسرة بالرضا المتبادل والرضا الشخصي كل على حدة .

هل بمقدورك أنت وشريك حياتك أن تجدا وقتا لرعاية نفسيكما . ولرعاية كل منكما للآخر ، ولعلاقتكما الزوجية . ولطفلكما ؟ نعم هذا ممكن . إذا قمتما بترتيب أولوياتكما . والموازنة بين أمانيكما واحتياجاتكما ومسئوليتكما . وضعنا نفسيكما في المرتبة الثانية . التالية مباشرة لطفلكما في قائمة الأولويات .

## ٢. ليكن تحقيق سعادتك وسعادة زوجك هو الامر الثانى فى الاولويات

ما الذى يجعلك تشعرين بالرضا ؟ ما الذى يمنح زوجك السرور ؟ متى يمكن لكما التخفيف من الضغوط اليومية . والحصول على مقدار أكبر من النوم ؟ قد تكون التمارين البدنية . او الذهاب للتسوق . او قضاء يوم فى مركز تجميل او أمسية رومانسية . من الأشياء التى تزودكما بمحتاجان من مشاعر الإشباع والرضا بالنسبة للكثيرين من المتزوجين تنتهى الرومانسية مع وصول الطفل . لكن بإمكانك الحفاظ عليها متدفقة بالحياة

### ارشادات مفيدة

اقضيا بعض الوقت الهادئ فى عطلة نهاية هذا الأسبوع خلال نوم طفلكما ، قوما بفصل الهاتف ، وتحديثا إلى بعضكما البعض عن حقيقة مشاعركما . واحتياجاتكما وتلك الأشياء التى تتوقان إليها لتدخل عليكما السعادة . واقترحا افكارا من شأنها أن تخفض من عبء العمل وتجعل الضغوط فى ادنى حد ، وتزودكما بالرح .

عندما يشعر كل منكما بما يكفى من الاسترخاء لتتقاسما الرغبات الشخصية . قد تندهشان عندما تعلمان أن أولوياتكما متعائلة . لا تنزعجا . إذا استطاع كل منكما أن يخفض بعض التوتر فتكونان مستعدين لإنعاش السعادة واستعادتها معا .

### ❖ نظمى نفسك بدائرة الأولويات

بكل بساطة ارسمى دائرة . بها سبعة أقسام ، يمثل كل قسم أحد أيام الأسبوع . إنها " دائرة الأولويات " لأيام الأسبوع القادم . ثم اكتبى معا قائمة بالأمور التى ينبغى عليكما القيام بها يوميا لطفلكما ، مثل شراء غذائه . وطعامكما ، وحضور دورات خاصة بكيفية التعامل مع الطفل . وزيارة طبيب الأطفال . وتلك الأمور التى ينبغى عليكما القيام بها لصالحكما . مثل زيارة طبيب الأسنان . إدارة اجتماع فى العمل ، شراء هدية

لأخذ الأقارب . إجراء المقابلات لاختيار مديرة للمنزل . إلخ . ثم تذكرنا مناقشتكما . وقائمة أمانيكما . وإذا سمح لكما الوقت فأكملا أقسام الأسبوع بتلك " التوابل " التي يحتاجها كل منكما لتحلية حياتكما : التدليك المشترك . الاسترخاء في البانيو . موعد مصفف الشعر . ركوب دراجة بخارية في الحديقة العامة . قضاء إحدى الأمسيات في ممارسة لعبة البولنج . ممارسة التمارين البدنية في صالة الألعاب . استئجار شريط لفيلم فيديو . الاسترخاء في حمامات المياه الساخنة . الذهاب إلى المسرح مع الأصدقاء . العناق . أو أية متعة ترفيهية يمكنك التفكير بها . قد تتغير الأولويات اسبوعيا . لكن لا ضرر من بعض المرونة في تنفيذ هذه الأولويات

## **إن إعدادكما " لدائرة الأولويات " معا يؤكد أنكما :**

تتشاركان في حوار صريح حيث تتحدثان وتنصتان وتتعاونان مع بعضكما البعض في تحديد احتياجاتكما وأمنياتكما .  
تدخلان الترتيب والنظام على حياتكما في خطة تعينكما على الموازنة بين كل من المشاعر والنشاطات والأولويات .  
تهيئان المناخ الصحي الخالي من التوتر . اللازم لنمو أطفال سعداء .

## نموذج للسكل البنى دائرة الأولويات بالنسبة لـ " كاسى " ( ك ) . ومايك ( م ) : الأسبوع الذى يبدأ فى السادس من مارس



بعد مولد طفلها أصيب " جون " بالحيرة أمام مشاعر زوجته . فقد كان واثقا من انها كانت تكره وظيفتها السابقة وتحب البقاء فى المنزل . لكن زوجته " جينى " شعرت بالإحباط وبأنها قد أصبحت قبيحة . " ما الذى حدث لى ؟ أصبح شعرى حالل اللون ومتعبا . معدتى منتفخة . ملابس فترة الحمل لا تزال مناسبة لى ، وأنا منهكة تماما ! " . عندما كان طفلها يبكى فى فترة ما بعد الظهر كان ينتابها الحنق والنقمة على زوجها الذى يكون فى العمل . أحس الطفل بتوترها وأصبح مزعجا فى أوقات الرضعات . لكن المصاعة الأخيرة حدثت فى إحدى الأمسيات عندما ظل " جون " يتحدث عما حدث فى المكتب ولم يلاحظ أن زوجته أعدت له طعامه المفضل على العشاء . وهنا انفجرت " جينى " قائلة : " أنا بحاجة إلى استراحة ! " .

لقد كانت مشاعر الأم الجديدة عادية ، كانت تحب طفلها ، لكنها بحاجة إلى بعض الدعم والتعاطف لرفع همتها . من جانب زوجها . وأخيرا تحدثا معا وحسدا أولوياتهما من الاحتياجات والأمنيات . وباستخدام " نموذج الدائرة " خطط لقضاء وقت فى التسوق لشراء أدوات الزينة للأم وصغيرها ، ووقت لتوثيق الرابطة مع الأم صباح كل سبت . وبعد الأسبوع

## حددى أولوياتك

الأول قامت " جيني " بتغيير شكل تصفيف شعرها وتحسين مظهرها . وقامت بشراء ثوبين على أحدث صيحة . وشعرت بتحسن كبير واصبحت قادرة على التمتع بوقتها مع طفلها وزوجها .

## إرشادات مفيدة

❖ لقد مضت وانقضت ايام الدور المحدد للأم من ' اعمال المنزل و صنع فطائر التفاح ' : إن الأزواج فى القرن الحادى والعشرين ينظمون حياتهم على أساس من التعاون واحترام الآراء ، كما يعملون بروح الفريق ، ويخططون اسبوعيا لأحداث ويتقاسمون العناية بطفلهم وب " دائرة الأولويات " .

❖ عندما تقومين مع شريك حياتك بوضع خطة معتنى بها معا بالتركيز على احتياجاتكما وامانيكما . ستقسم حياتكما بدرجة أعلى من العداية والسرور والإشباع .

## ندعم مبدأ الوحدة الأسرية

إضافة إلى إعداد دائرة الأولويات . قوما بتحديد " نشاطين يوميا " على الأقل للأسرة بكاملها . وسيحب الجميع هذه الأنشطة ويشعرون بالطمأنينة :

- تناولوا إحدى الوجبات الرئيسية أو الخفيفة معا كل يوم : انضموا إلى بعضكم البعض كأسرة واحدة بمجرد ما يستطيع طفلكم الجلوس على مقعد عال
- الأمور اليومية التى من شأنها تسكين طفلكم وتهديته كل ليلة : مثل أخذ حمام مشترك معا . قراءة قصة عليه . الاستماع إلى أغنيات الهددة . احتضانه وتقبيله قبل تحية المساء .

وبينما ينمو الطفل ويصبح مشاركاً في المناسبات الاجتماعية . والأنشطة التعليمية والموسيقية والرياضية . ستبدأ في تناوب توصيله والحضور معه إلى تلك الأحداث لتقدم له الدعم والمساندة . وعندما يكون في العائلة طفلان أو أكثر تبدأ الأنشطة تفيض وتتداخل فيما بينها

التخطيط مسبقاً عن طريق " دائرة الأولويات " من شأنه أن يساعد في تلبية احتياجات كل فرد من أفراد الأسرة ، وكذلك في خلق جو من الحب من أجل تنشئة أطفال ناجحين وواثقين من أنفسهم . فبينما تحضر الأم بروفة الرقص الخاصة بابنتها " جيني " مساء الثلاثاء . فقد يذهب الأب إلى تمرين كره القدم مع الابن " بن " . والأسبوع القادم سيتبادلان حضور النشاطين فيما بينهما . ولكن ، مهلاً هل لديكم كلب محبوب أو قط صغير غزير الشعر ؟ أين ستضعان حيوانكما الأليف في جدولكما ؟

### ٣. العناية بحيوانكما الأليف هو العنصر الثالث في قائمة أولوياتكما .

طفلك على رأس قائمة الأولويات . ويتلو ذلك تحقيق الرضا بالنسبة لك ولشريك حياتك . وإذا كان لديكما حيوان أليف . فأنتم مسؤولان عن توفير ما يحتاجه من غذاء . وتمرين . وأنشطة . وحب . إن للحيوانات الأليفة أيضاً احتياجات ومشاعر . وقد تنقلبها الغيرة . كنوع من المنافسة على الحظوة أو ما يعرف بـ " الغيرة من الأخوة " عندما تجلب وليدك إلى المنزل . فتذكرى ما يلي :



قومي بتقديم حيوانك الأليف إلى الوافد الجديد من فراد لاسره في حرص وحذر . اجعلي الحيوان يتم غطا لطفل قبل معرف لفعلي عليا بيوم أو يومين .

احتضني الطفل احتضاناً وثيقاً وربتي على حيوانك الأليف في الوقت نفسه كما لو أنك تقولين : " إننا نحب الطفل . لكننا مازلنا نحبك " .

وفري لعبة جديدة أو وجبة شهية من أجل حيوانك الأليف عندما يلتقي بالضيف الجديد . وهكذا سيشعر الحيوان أن الطفل مرتبط بتي جديد ويميز .

أبعدى الحيوان الأليف عن غرفة الطفل لكي تمنعي ابتلاعه لأي شعر للقطّة أو الكلب . تبيني إذا ما كان طفلك لديه صعوبة في التنفس و عليه علامات طفح جلدي . فقد يشير هذا إلى حساسية من الحيوانات قومي بتنظيف غرفة الطفل من الغبار يوميا .

اخرجي للتنزه مع كل من الطفل والحيوان الأليف : حيوانك الأليف هو جزء من أسرتك وسرعان ما سيتعلم كيف يصبح صديقك وحامي .

إياك أن تتركى طفلك وحده مع أي حيوان : فحتى الحيوان اللطيف الأليف لا يمكن التنبؤ بما قد يفعله .



بعدة / ديفيد هيرولد

**إن الطفل الذى سموه بحبه حيوان المص يعلم ان يحب  
ويحرم ويهمم بكل الكاسات الحبه**

مع نمو طفلك . قومي بتقسيم عمل الأسرة على الأفراد بحيث يضطلع كل فرد بدور فى الحفاظ على سلامة الحيوان الأليف . إن الصبي الصغير أو الصبية الصغيرة يمكن لهما أن يتعلما ان يضعوا الطعام فى سلطانية ويضيفا كوبا من الماء إلى الإناء . والطفل الذى ينمو فى هذه الأجواء سيتعلم الاعتماد على النفس . والولاء . والتعاطف . اذا كان وصول طفلك سابقا لوصول الحيوان الأليف فانتظري حتى يكبر الابن أو الابنة بما يكفى لكى يشارك فى اختيار ورعاية الكائن الحى الآخر .

طلب من الطالب والمسؤوليات

يتطلبان قدرا عظيما من العمل

والالتزام ، والكثير من الحب

#### ٤ . تلبية المزامات العمل اولوية لا غنى عنها .

لا شك ان كسب العيش أولوية ضرورية . ولكن اذا كانت وظيفتك كثيرة المطالب والمشاغل إلى الحد الأقصى . وتأخذك بعيدا عن عائلتك . فقد تكونين بحاجة إلى إعادة تنظيم جدول أعمالك وعلى وجه الخصوص عندما يكون لديك طفل يحتاج إليك . ولا تشعرين بالأمان لتركة . يتطلب الأمر لقاء مع رئيس العمل لمناقشة مازحك اطرحي على رئيسك بدائل عملية وقابلة للاستمرار مثل العمل من المنزل يوما في الأسبوع و مغادرة العمل مبكرا مرة كل اسبوع والعودة إليه في المساء بعد نوم الطفل . أكدى لرئيسك في العمل أنك سوف تضطلعين بكل مسؤوليات العمل الضرورية .

#### مشكلة جديدة

ليكن هدفك هو الحفاظ على توازن صحي بين العمل والحياة الخاصة ؛ وتذكرى ترتيب أولوياتك .

لم يقم " ويليام " الجراح الناجح قبل ذلك أبدا بإعداد مائدة الإفطار أو العشاء ، و نادرا ما تواصل مع ابنه . وقد قال لزملائه بينما يخطط للإجازة : " إن تربية الأولاد مسئولية زوجتى ، وهى ترغب فى الابتعاد عن هذين الشقين لأسبوعين أو ثلاثة " .

وحين امسكوا ابنه المراهق وهو يسرق أحد المتاجر أصيب " ويليام " بالذهول : " ماذا حدث ؟ لماذا مد يديه وسرق ؟ إننى أكد وأشقى لأمنحه كل شيء يريده " . لقد ارتكب ويليام خطأ خطيرا . لقد أراد الابن حب والده ووقته ؛ ولم يتلق منه لا هذا ولا ذاك . إضافة إلى أن

الطبيب لم يعم بتوصيل قيمة وأخلاقيات عمله إلى ولده . ولم يحسن ابنه على أكثر شيء يحتاج اليه وهو عناية والده . إلا عندما خرج على القواعد والقوانين .

### أرشادات مفيدة

إن كلا من الاهتمام والحب يعتبران أكثر قيمة للطفل من الأشياء المادية التكميلية التي يمكنك توفيرها عن طريق ساعات عمل أطول . حددى أولوية أن تكونى بجانب ابنك أو ابنتك منذ البداية .

## ٥ . التفاعل مع فروع العائلة الممتدة من الأولويات كذلك

التواصل المنتظم مع الأقارب سيعم طفلك المهارات لأجتماعه . ويبنى بداخله حس الانتماء . والتزامات وعلاقات محو فراء عنه يسوع بين الأزواج . ست وسرب حينئذ فقط بديانكنا مع محدود متداد لا يحطر بالأجداد والعمات والاعمام والأخوال والخالات وبناتهم وبناتهم . وهل سيكون التفاعل معهم مفيدا ومبهج ام محبطا ؟ ضعا فى الاعتبار مشاعر جميع موقع متركم نسبة لأفراد لعائلة هو لدى سيحدد فى تغلبى جانب من لعائلة سيري الطفل أكثر من لفرع لآخر . وحاولا أن تكونا عادلين فى الإجازات والأعياد

عادة ما يكون الجد والجدة أكثر صبرا وسخاء . فى مدحهما وتشجيعهما للصغار . وهم على أتم استعداد لتعليم المهارات الجديدة لحفيدهما الذى يدفعه الفضول والتلف للتعلم .



جد وحفده يمارسان ألعاب الكمبيوتر

## المشاركة فى التجمعات الأسرية السعيدة يوحد كلا الفرعين : فرع الأب وفرع الأم .

- قوما بتناوب قضاء الإجازات بين منازل الأجداد
- اطلبوا من أحد الفرعين من الأجداد أن يقوموا بدعوة الجدين الآخرين . واعكسا الدعوة فى العام التالى .
- احتفلا بالمناسبات الخاصة فى منزلكما وقوما بدعوه الفرعين
- نظما الحفل فى أحد المطاعم لتعطيا الفرصة لكل شخص أن يستمتع بطفلكما وبالوجبة . وأن يقضى الجميع يوما سعيدا مبتعدين عن جو العمل المشحون



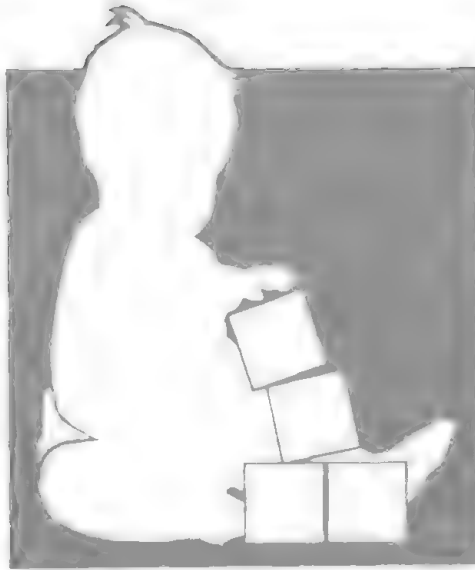
الحده بفرا  
من كتاب  
الأناسد لحسدتها

إذا تشككت فى ان هذا الموقف سيكون غير موات أو غير منسجم . فناقشى الأمر مقدما مع شريكك وأقاربك . وحاولا تجاوز المشكلات . واتفقا على اللقاء من اجل الاستمتاع بوليمة سارة أو أى نشاط سار .

## الشملة شيم

إذا كانت هناك خلافات بينكما وبين والدى أحدكما . أو أى فرد آخر من العائلة ، فلا تحرما طفلكما من تكوين علاقة ذات مغزى بهذا الشخص . قوما بتشجيع التفاعل الإيجابى والصحى بالتصرف على نحو سار عندما تجتمعون كلكم معا . إن الأمر يتوقف عليكم لوضع معايير السلوك المتبادل .

اجعلي حرف الألف في الأبجدية يذكرك انت وشريك حياتك بالأولويات  
وتحديدها . من اجل تنظيم المهام والمسئوليات وفقا لأهميتها . بالنسبة لكم وعلى أية  
حال فإن رفاهية طفلكم ينبغي أن تكون على الدوام هي أول اهتماماتكم  
بإعدادكم معا " دائرة الأولويات " سيبدأ كل منكما في استبعاد احتياجات  
ورغبات الآخر . واستغلال وقتكما استغلالا حكيما للموازنة فيما بين رعاية الطفل .  
والعلاقة الزوجية . وواجبات العمل وإرضاء الذات



## النقاط المهمة

أ - الأولويات . ومعنى تحديد الأولويات ان نخططوا حياتكم بالمركز على الالهة أولا ثم المهم .

١ . استعدى لولودك :

- استعدا للتغيرات التى ستطرأ عليكما .
- كيفا منزلكما ليرحب بطفلكما .
- راجعا جداول العمل .
- أعيدا تقييم العلاقات بالأسرة والزملاء

٢ . منذ لحظة الولادة . ستكون سلامة طفلك أول شيء على قائمة أولوياتك :

- تعهدى طفلك بالحنان والرعاية الأساسية والعطف .
- تحلى بالحساسية وسرعة الاستجابة وتوافقى مع إشارات وادوات التواصل الخاصة به .

٣ . تحقيق سعادتك وسعادة شريك حياتك هى الأولوية الثانية :

- قوما بوضع دائرة الأولويات معا لكى تحققا توازنا بين العمل والزواج وتربية الطفل وإرضاء الذات .
- التحلى بروح الفريق لتخفيف الضغوط من شأنه تهيئة جو منزلى أكثر سعادة وصحة ليكون مناسباً لتنشئة أطفال سعداء وناجحين .

٤ . خططى للأولويات الأخرى : الحيوانات الأليفة . العمل والعائلة الكبيرة الممتدة .





## عيشى خبرات الحياة مع طفلك

بعد ان تكونوا قد قمتم " بتحديد الأولويات " . وتحديد الأهم فالمهم بالنسبة لكم في الحياة . ونظمتم احتياجاتكم ورغباتكم الشخصية لكل سبوع من خلال دائرة الأولويات " . ستجدون الوقت من أجل

السر رقم # ٢

عيشى خبرات الحياة مع طفلك

واعملى على تنشئة شخص ناجح ومعافى

يعد تقاسم الخبرات مع ابنكم أو ابنتكم منذ الطفولة المبكرة فمساعد أحد أوجه الأبوة أو الأمومة التى تتسم بالقوة والفتوى والجدارة . وخلال التفاعلات اليومية سوف يؤثر الأب والأم فى حياة طفلهم ويساهبان فى كل أوجه النمو كما يلى :

عندما يقوم الأب والأم بكل من : ينعكس على طفلهما كما يلى :

١ لابتسام له . وتقبينه واحتضانه . يشعر لطفل بالأمان الانفعالى والثقة بالذات  
والاستجابة لصياحه أو علامات احتياجه

٢ توفير التغذية ولانشطة . خرى فى سيمى جسدا سليما ويكسبه وقوة أجواء آمنة وباعثة على الطمأنينة . بدنية .

٣ التحدث اليه . والفناء والقراءة له . سينمى قدراته اللغوية ومهارات الذكاء وتقديم المحفزات البصرية والسمعية له . الاخرى

٤ تبادل الزيارات السارة مع العائلة . سيتعلم التكيف الاجتماعى . مثل العلاقات والتواصل مع الآخرين . والأصدقاء .

٥ تشجيع الطفل على اكتشاف ماكن جديدة . والاشتراك فى أنشطة سيصبح متطلعا . ومبدعا . ومكتمل الشخصية متميزة

## ١. امنحوا طفلكم خبرات من الدفء والحب والتواصل الحميم

منذ اللحظة الأولى لوصول طفلكم ضموا إليكم هذه اللقافة من البهجة وهددوها . وعيشوا أول تجربة مشتركة لكم من الدفء والرقّة . ليس طفلكم الجميل مجرد دمية فاقدة الحس . بل هو يتلطف إلى حنانكم ورعايتكم . من اجل التواصل مع ابنكم أو ابنتكم . والترحيب به فى العالم استخدموا صوتا ناعما . وتعبيرات وجه تعبر عن حبكم له وإيماءات جسدية رقيقة . عايشوا المعجزة المتفردة فى كل تفاصيله من وجهه ويدين وقدمين وجسد . لاحظوا حركات بدن طفلكم العفوية . واستجاباته المنفعمة بالحوية والمعبرة . لاحظوا فى دهشة . إن طفلكم الصغير هذا يمكنه أن يقوم بالكثير من العجائب

يمشي خبرات الحياة مع طفلك

في ثناء تغذية طفلك الوليد باللبن الطبيعي أو الصناعي تعهده باللمسات الرقيقة والعناية من أجل وضع أساس راسخ لكل من الاستقرار الانفعالي . والتعبير عن المشاعر . والقدرة على التعاطف في المستقبل . وتكوين العلاقات الاجتماعية

مارى سيدة من الطبقة الوسطى الموسرة . في أواخر الأربعينات من عمرها . صرحت في حزن بان ابنها المراهق " يوم أصبح منطويا ومعتمدا على المخدرات . وقالت وهي ترس لحانها : لقد كان طفلا طيبا . لا أدري ما الذي حدث . لم يكن على أبدا أن أحمله بين ذراعى وأتمشى به هنا وهناك كنت أعلق له رجاجة الرضاعة في فراشه وقت الوجبات . أو أضعه على أرجوحة طفلة النهار ولم يضايقنى مطلقا .

لم تزود " مارى " طفلها بدفء جسدها أو مشاعر الولع الأمومي . والآن في مراهقته يسعى للراحة في الإدمان . وليس في تكوين العلاقات .

### \* التعبير لطفلك عن الحب

لا شك أنك ترغبين في أن يشعر طفلك بحنانك . لكن كيف توصلين له مشاعرك ؟ عندما تتقاسمين مع طفلك الخبرات الرقيقة والمتعة فانك تحققين بهذا التناغم معه وكذلك مشاعر الحب . هذه اللقاءات الدافئة تؤدي إلى منزل أكثر هدوءا ومساءات مريحة وأحلام سارة

### وسائل لحب طفلك يوما بعد آخر

ابتسمي وتحدثي إلى طفلك . ليس المهم هو ما تقولينه ولكن نبرة صوتك ستحمل له الإحساس باهتمامك ورعايتك . عندما تطعمين طفلك يمكنك أن تقول ببساطة أشياء مثل " ماما تحبك يا نور عين ماما " . " كم أنت جميل ولطيف "

احتضنى طفلك لتوصيل حنانك إليه . عندما تبلغين فراشه كل يوم خذى طفلك بين ذراعيك وضميه إليك ثم اهمسى له قائلا . " صباح الخير . هل قضيت ليلة طيبة ؟ " أو " مساء الخير . هل غفوت جيدا ؟ " .

❖ قومي بتقبيل طفلك ومداعبته بأنفك وفمك . عندما تلفين طفلك بمنشفة كبيرة بعد الحمام . قومي بتقبيل رأسه وإصابعه وأفركي انفك ببطنه . سيحب طفلك هذا الشعور والإحساس بعاطفتك

❖ هدهدي طفلك بين ذراعيك أو في مقعد هزاز . من جر بحبو الشعور بالأمان والمحبة قبل موعد النوم أو بعد الاستيقاظ من النوم

❖ اديري الموسيقى الناعمة بينما تنظرين إلى عيني طفلك : غنى أغنية أو دندني اثنا تغييرك الحفاضات له . وتنظيف أذنيه . وتصفيف شعره . وأنت تلبسينه ملابس

❖ ضعي طفلك على كتفك وهدهديه بكل حنان . قومي بالتربيت الهين أو التدليك لظهر طفلك . ومرري يديك على شعره . وامنحيه مشاعر لاربح والحب

### إشارات مقعد

كل من الاعتناء والهدهدة والتواصل يصنع الصلة الوثيقة . على سبيل المثال تواصل مع طفلك بكلمة طيبة . أو بتربيته على الظهر . أو بلمسة رقيقة . أو عنق أو قبلة

ذا لم تكوني ست أو شريك حياتك قد نشأتم على التعبير لصريح عن المشاعر فعنكم بذل جهد خاص في تبادل الكلمات الطيبة وعانقت الودودة في وقت النوم وأعربا عن كل المسائل التي تقلقكما قبل النوم

### \* توفير ما هو أكثر من العناية الأساسية

والآن قد أدركتم ان الخبرات المبكرة ما بين الأب والام وطفلهن تمضي إلى ما هو أكثر من مجرد التغذية والنوم وتغيير الحفاضات . يحتاج صغيركم كذلك إلى حمام يومي . تغيير الملابس . التدليك والتصرين البدني . والعناية الطبية الوقائية من أجل ضمان صحة بدنية ممتازة . علاوة على ذلك فإنها مسئوليتكم لكي توفر له منزلا بهيجا ومريحا وآمنا

## ٢. مساعده طفلك على ان يعمس فى جو منزلى امن ومريح

هل تشعرين بالفرح والحماسة لقدوم المولود إلى حياتك ام تشعرين باليؤس والإحباط ؟  
هل يتحلى زوجك بالتفاؤل والبهجة ام يغلب عليه مزاج حد وكآبة ؟  
سوف يوسر كل من اتجاهكما النفسى وانفعالاتكما على الجو المنزلى . ويكونان نمو  
شخصية الطفل واهتماماته . بناء على هذا يجب ان تفكرا فى مشاعركما الداخلية . وان  
تضعى حدا لأنة هموم أثناء اعدادكما لدائرة الأولويات مع . وإذا بدا ان المشكلات لا  
يمكن تجاوزها بنجاح . فاطلبا العون من الأسرة . والأصدقاء . او من المختصين . ليكون  
هدفكما هو إضفاء البهجة على حياتكما . وتهيئة منزل سار لطفلكم

### إرشادات عامة

قومى بدعوة الكثير من الأشخاص المبهجين فى منزلك . ووفرى فيه الأشياء  
الجميلة والباعثة على الراحة . ولتسوف ينمو طفلك فى جو آمن مليء بالضحك  
والحب .

## هئى مكانا سعيدا لنمو طفلك :

☺ قومى بدعوة أصدقاء ممن تطيب لك زيارتهم لمنزلك ( وضعى فى اعتبارك  
على الدوام جدول احتياجات طفلك ) ؛ إذا خططت لأقامة دعوة غداء او  
عشاء فلتكن غير رسمية وخالية من الضغوط . واكتفوا بطلب الطعام من الخارج  
واستمتعوا بالصحة الطيبة . سرعان ما سيتعلم صغيرك التمتع بصحة الناس .

☺ قومى بتعليق صور ولوحات ملونة على جدران منزلك . مثل صور لأشجار  
وزهور وفاكهة ومناظر طبيعية وغير ذلك . فى كل من غرف المعيشة والنوم  
وفى المطبخ . وعلقى ملصقات بهيجة فى غرفة الطفل لشخصيات وحيوانات  
جذابة من أجل استثارة اهتمامه بصريا ولتنمية إدراكه للألوان .

☺ اجلبى مناظر خارجية إلى داخل البيت من خلال نبتة جميلة أو زهور ندية  
على المنضدة ؛ سيتعلم ابنك أو ابنتك تقدير جمال الطبيعة .

✽ اعرضى صوراً فوتوغرافية ملونة لطفلك فى أطر جميلة فى كل غرفة من منزلك : وسرعان ما سيتعرف فيها الطفل على نفسه ويتعرق كم هو محبوب

✽ ضعى صوراً فوتوغرافية لأصدقاء وأفراد من العائلة بالقرب من الطفل عند تدليكك بركة على منضدة تغيير الحفاضات . وحين يصبح الطفل أكثر الفة مع هذه الوجود . سيتعرق بالاطمئنان لرؤية الاشخاص الكثيرين لذين يحبونه

✽ املئى صندوقاً او رفاً بالكثير من الكتب الجذابة المصنوعة من الكرتون المقوى مع بعض القصص الغنائية وهدمى للطفل واحدة منها كل يوم . وسيدعشك انه سيكون له قصص يفضلها من بينها .

✽ علمى طفلك الموسيقى عن طريق الغناء . والرقص . والاستماع . والأحضان . سوف تحفزىن الاحاسيس لسمعية لديه وتنمى فيه شعوراً بالحركة والإيقاع . هزى ولیدك برفق وارقصى معه على الإيقاع بعد ان يبدأ فى إدراك ذلك الأمر .

## \* التأكد من أمان الطفل

على الرغم من الفائدة التى تعود على الطفل من تنويع الجو المحيط به خلال النهار . فسيحتاج إلى الكثير من النوم وسوف يقضى قدر هائلاً من الوقت فى مهده فاعدى الأشياء المحيطة بمهده بحيث تكون جذابة ومريحة له . مع قضبان او مصدات للمهد مبطنة وناعمة وملونة . مع لعبة من القماش الناعم محكمة الربط على جوانب المهد . وجهاز لاطمئنان عليه بالقرب من رأسه . ولا تنسى أهمية الأمان من أجل ان تتجنبى خطر الاختناق . ضعى صغيرك داخل المهد على ظهره والوجه للأعلى . كما نصحت بذلك مجموعة أطباء الأطفال التابعين للأكاديمية الأمريكية درسوا ما يعرف اختصاراً بـ ( SIDS ) أو " عرض موت الأطفال المفاجئ " يمكنك شراء الأركان للناعمة المصممة بحيث تمنع الطفل حديث الولادة من الاستدارة والتقلب . وهى متوافرة فى متاجر مستلزمات الأطفال . أعدى شاشة فيديو بحيث ترين وتسمعين الطفل عندما تكونين فى غرفة أخرى . وإذا رغبت فى استخدام بطانية لتغشى طفلك احساساً بالأمان والدفع قومى برفع ذراعى الطفل فوقها لتسمحى له بحرية الحركة . لفى جذعه بالبطانية وقومى بطى الأطراف . من أجل أن تكون اللفة آمنة . ولا تضعى



البطانية مفردة ومتهذلة فوق الطفل . بعد أن يبدأ طفلك فى الاستدارة على جانبه أزيلى الأركان التى تثبته . والبطاطين والألحفة والوسائد واللعب ودمى الحيوانات الكبيرة المحشوة بعيدا عن المهد . فبالرغم مما تعرضه لك مجالات الأطفال ومتاجر مستلزمات الأطفال من أشياء جذابة كتلك . فأنت لا ترغبين أن يسقط أى شيء على طفلك أو

أن ينحشر فى شيء . توخى الأمان . ضعى البطانية الجميلة على الكرسى الهزاز الخاص بك وعلقى اللحاف الملون على الحائط لكى يضى سحرا على غرفة الطفل .

### ✳ تغيير الأشياء المحيطة بطفلك الصغير أو الذى بدأ يخطو

يتعامل الوالدان المثاليان تعاملًا مسئولًا عندما يشرع طفلهما فى الزحف على يديه وقدميه حيث يهيئان له بيئة لا تعرضه للأذى من أجل أن يستكشف ما حوله بأمان . وقد تشمل تهيئة المحيط بما يتناسب مع الطفل دفع مقعد أو مائدة جانبيا إلى الحائط أو التخلص من إحدى قطع الأثاث لخلق مساحة كبيرة مفتوحة وبلا عائق . من أجل الحركة وتمرن العضلات .

تتساءل أغلب الأمهات : " هل يوسعى الاحتفاظ بمنزل حسن المظهر عندما يبدأ صغيرى فى المشى ؟ ماذا عن مقتنياتى الثمينة المصنوعة من البورسلين أو الآنية الزجاجية على منضدة القهوة ؟ "

راحت " لورى " الحبلى فى شهرها الثامن تتجادل مع حمايتها حول ضرورة حفظ التحف التى قامت بصناعتها بيديها والموضوعة فوق دنده بجانب الأريكة فى مكان أمين . وقالت . " لن أغير حياتى من أجل طفل ! " . لسوء الحظ كانت " لورى " بحاجة إلى من ينبهها بشرط أن يكون شخصا آخر غير حمايتها .

كأم أو أب . إلى جانب كونكما راشدين . انتما بحاجة إلى أن تدرك أن طفلكما لن يفهم قيمة مقتنياتكما علاوة على ذلك فإن أى شىء قابل للكسر يمكن ان يمثل خطورة على طفلكم . احتفظي بمقتنياتك العزيزة فى صندوق خاص بالمقتنيات الثمينة او داخل صوان . او ضعيف بعيدا عن متناول طفلك فوق احد الأرفف العالية . ففى يوم ما يمكنك مقاسمة مجموعة مقتنياتك مع ابنك وابنتك . زيني منزلك بوسائد ناعمة وتحف غير قابلة للكسر للحفاظ على الدفء والسحر .

عندما كنت حديثة العهد بالأمومة احفظت بالشمعدانات المصنوعة من الكريستال معروسة فوق رف منخفض عندما بدا ابنى فى المشى وبدا يستند على قطع الأثاث واحدة بعد اخرى لكى يتوازن ويثق بخطوته . كنت اقول له : " خذ حذرك ! ولا تلمس الشمعدانات المفضلة عند ماما ! " .

فهر كان سبى عمره عام واحد يدرك معنى " خذ حذرك ! " او " الشمعدانات ؟ " لقد كانت الاستجابة فورية تقريبا . وصل الطفل للرف : وتساقط الزجاج على الأرضية مسببا الفزع لى وله . وبينما كنت أكفّر كسرات الزجاج حمدت الله على انه لم يتعرض لأذى . وتعلمت أن على الأم أو الأب مسئولية المحافظة على سلامة الطفل وهما مسئولان أيضا عن سلوكه .

### ارشادات مفيدة

أعدى جوا ومحيطا مواتيين للطفل فى منزلك ، من خلال إبعاد الأغراض القابلة للكسر أو التى قد تعرض طفلك للخطر إذا وصل إليها . وضعى المقتنيات العزيزة عليك بعيدا عن متناول طفلك .



## اعدى منزلك لى يكون امنا لطفلك

المتاجر والمحال التى توفر مسئوليات الأطفال توجد بها أغراض للحفاظ على الأمان المنزلى وبما ان الأسعار تتنوع فحاولى . القيام ببعض المقارنات واضيفى رؤيتك الابداعية الخاصة

### غطى كل الخارج الكهربىة .

ضعى كلا مما يلى بعيدا عن متناول طفلك او دخل خزانات مغلقة :  
الأسلاك الكهربىة . المواد السامة مثل : ( المبيدات الحشرىة ،  
الكىروسين ، السوائل المخففة ، المنظفات ، مساحيق الغسيل ، مساحيق  
التنظيف الجاف . الأدوية . إلخ ) او الأشياء الحادة والقاطعة .  
والأوانى الزجاجىة ، والفخاريات . وأى شيء آخر قابل للكسر .  
( فسوف يتوصل صغيرك الذى يمتلكه الفضول بلا شك إلى كل غرض  
" غير آمن " وإلى الأشياء التى تمثل خطورة أو سهلة الانكسار فى  
منزلك ) .

قومى بإبعاد قطع الأثاث التى بها حواف صلبة أو مدببة أو حادة  
الأركان . أو غطى الأجزاء الخطرة بالمطاط او مادة " الفوم " . ( تحرى  
فى متاجر أدوات السباكة حول الأنابيب العازلة ذاتية الانغلاق التى  
يمكن استخدامها حول حواف معظم الموائد ) .

اجعلى المهد والأسرة بعيدا عن الحبال المتدلية من سقائر النوافذ : قومى  
بربطها عاليا بعيدا عن متناول يد الطفل .

قومى بتثبيت بوابات أعلى وأدنى السلام واجعليلها مغلقة دائما .

أصلحى الأرضيات الخشبية إذا كانت متشققة أو ناتئة وقومى بصقل وصنفرة أية قطعة أثاث حوافها حادة .

ضى " مصدات " ملائمة على الأبواب والأدراج لمنع انغلاقها على الأصابع . فالأطفال يحبون فكرة " الفتح والغلق " ولا يدركون خطورة وضع أصابعهم بالقرب من المفصلات أو بين الباب أو الدرج وأطرهما .

قومى بتغطية مقابض الفرن

أغلقى الأبواب المؤدية إلى الحمام أو إلى غرف بها اجهزة التمارين الرياضية : فمن الممكن ان تنجرح أصابع الصغير تحت آلة السير أو ما بين التروس ، أو تحت الثقالات .

عندما تقومين بتزيين منزلك بالنباتات تحرى من منجر نباتات الزينة بشأن النباتات السامة . وتجنبى - على سبيل المثال - نباتات ' الدايفنباشيا " . و " البونسيتا " و " الفيلودندرون " .

اوجدى مساحة مفتوحة من أجل الحركة ، والتمرن . والرقص . واللعب . استمتعى وامرحى مع طفلك ودربى جسدك فى الوقت نفسه .

### ارشادات ملحة

عندما يبدأ طفلك فى التحرك فى أنحاء المنزل سيحاول فتح كل خزانة . لذا كونى مستعدة . ضعى إحدى وحدات التخزين المنخفضة جانباً فى المطبخ من أجله هو على الخصوص . وأفرغيهما من مقتنياتك وضى فيها الألعاب . والصناديق الصغيرة الفارغة وآنية غير قابلة للكسر ومثلها من الأكواب والقدرور واشرحى له الأمر كالتالى : " إن هذا دولابك الخاص ويمكنك أن تساعد ماما وبابا فى شغل المطبخ " .

## \* إدخال تغييرات على غرفة طفلك الصغير ( فى عمر عامين أو ثلاثة فما فوق )

بينما ينمو الطفل تتطلب الغرفة تغييرا كذلك . لكن الراحة والأمان يجب لالتفات إلى همتيهما دائما فإذا كنت قد صممت " مساحة للطفل " منذ عامين أو ثلاثة فربما أصبح صبيك مستعدا لكي ينتقل من المهد إلى الفراش ويحتاج للمزيد من " المساحة " للعب وليلتسلى بصحبة أصدقائه . فإن طفلا نشيطا واثاثا حاد الحواف يشكلان مؤشرا لـ " الحوادث الوشيكة " . لا تتكلى على مصمى الأثاث لحماية ابنك أو ابنتك ابحثى عن قطع الأثاث دائرية الحواف وضعى سجادا ناعما فى موضع الأرصيه المغطاة بالخشب أو البلاط

خلال نمو صبيك الصغير ستلاحظين انه يكون شخصيته المتميزة مع اشيائه الخاصة التى يعير اليها . شجعى طفلك على أخذ القرارات ؛ لكن قومى بتوجيه آرائه مع الوضع فى الاعتبار ما يحقق المصلحة القصوى له .

كان الزوجان " راشيل " و " بت " بانتظار استقبال مولودهما الثانى . واخذا ابنيهما " بيلى " الذى بلغ العامين والنصف من عمره من أجل شراء سرير " الصبى الكبير " . وعلى الفور اشار " بيلى " نحو سرير عال من دورين ومزود بسلم . وقد وضع عليه بشكل جذاب دمية على شكل كلب احمر كبير كثيف الشعر .

ولانها ادركت ان ابنها اصغر من أن يتسلق من وإلى الفراش بشكل آمن فقد اتجهت " راشيل " نحو الفراش وتناولت الدمية المحشوة ووضعتها على فراش منخفض للصغار . وسالته : " اى الفراشين يعجبك أكثر ؟ " فأجاب بيلى " كم هو متوقع : " اريد الفرش الذى معه الدمية ! " فقال الأب مبتسما : " أحسنت الاختيار يا " بيلى " .

عندما تشاركين صغيرك تجربة إعداد مكان جديد له . قومى بتوجيه اختياراته عن طريق تقديم بدائل ، ومثال على ذلك :

"هل تحب غرفة صفراء ام غرفة زرقاء؟ هل نرسم على الجدران صورة ' ميكي ماوس ' ام ' سنوبى '؟ هل تود ان تضع الدمى لمحفشة فوق احد الأرفف ام بداخل صندوق اللعب؟".

عندما تطلبين من طفلك أن يختار . فانك تعلمينه أهمية التنظيم واتخاذ القرارات . وعندما تنصتين إلى اقتراحاته فإنك تمنحينه احساسا بالأهمية . وتساعدين على توثيق صلة ابنك او ابنتك بمنزلك وأسرتك . مادمت غير متسلطة الراى فسوف تضمنين لابنك مستقبلا من التواصل الحر .

### نصائح مهمة

حينما تنتظر الأسرة قدوم طفل ثان فمن الضروري اتخاذ تغييرات ضرورية فى المكان من أجل الطفل الكبير :

❖ ادخلى التعديلات قبل وصول المولود بفترة طويلة ( شهرين أو ثلاثة مسبقا ) لتسهيل عملية الانتقال .

❖ أشركى الطفل الكبير فى وضع الخطط وتحديد الاختيارات وتحديثى بشأن أهميته فى تقديم يد العون .

❖ أكثرى من تقبيله واحتضانه والتأكيد على حبك له كثيرا جدا إذا جاء ذكر المولود الجديد .

كأم رؤوم تضع فى اعتبارها سلامة طفلها قبل أى شيء . سيكون هدفك الأول هو تهيئة جو آمن ودافئ . مفعم بالرعاية العاطفية والاهتمام بصحة الطفل ، وأنت كذلك إلى جانب هذا مسئولة عن إمداده بخبرات من التواصل والتحفيز العقلى .

### ٣. تحفيز القدرات العقلية والتواصل

يتساءل العديد من الآباء والأمهات " متى يبدأ التعلم ؟ هل ينبغي على ان انتظر معلمة الروضة لتبدأ معه الحديث حول الألوان والحروف والأرقام ؟ وإذا علمت طفلى الكثير من الأشياء ألن ينتابه السأم فى المدرسة ؟ "

ضعى كل هذه التساؤلات جانبا وقدمى لطفلك كثيرا من الخبرات التعليمية بمدى استطاعتك . منذ نعومة اظافرة وفيما بعد . إذا قمت بتحفيز طفلك فى وقت باكر لأن ينظر ويسمع ويفكر ويكتشف . فأنك تزيد من نزعة الاستطلاع لديه . ورغبته فى تعلم المزيد

#### إرشادات مفيدة

إن بوسعك إلهام وتشكيل مهارات طفلك المتعلقة بالدراسة وقدرات التواصل لديه منذ البداية المبكرة ؛ قدمى له كل ما يستثير حواسه البصرية والسمعية وحاستى التذوق واللمس . من أجل ان ترفعى من حساسيته وانتباهه . وقدراته اللغوية والمعرفية ، وقواه العقلية .

#### \* تحفيز حاستى السمع والبصر

إن وضع جهاز يصدر موسيقى . وملون ومتحرك فوق راس الطفل من شأنه استثارة حاستى السمع والبصر لدى الطفل . ليس هذا فحسب ولكن سوف يحفز كذلك رغبته فى ان يمتد ويصل لشيء ما . أحكمى ربط اللعب فى جانب المهد بحيث تتدلى نحوه من الأعلى . بحيث تكون أمامه برفق وعندما يستيقظ من نومه سيستمع بما يرى ويسمع .

▼ ضعى على مهد طفلك ألعاباً  
منقوشاً عليها أشكال متكررة ،  
وأمام عينى ابنك أو ابنتك .  
اختارى نقش النقاط ، أو الخطوط ،  
أو المربعات الملونة المتداخلة .

▼ من الممتع كذلك بالنسبة للطفل  
وجود دمية " تتحرك وتصدر  
الموسيقى " .



▼ ثبتى لعبة " عاكسة " تشبه  
المرآة " ( ذات حواف مبطنّة ) فى  
الجهة المقابلة للمهد . فعندما  
يستدير الطفل ويبتسم يبدأ فى  
اكتشاف ذاته .

اسمعى استجابات طفلك بالعباب  
المهد التى تتحرك وتصدر  
موسيقى

بما أن نوبات انتباه صغيرك قصيرة الأمد . فمتى استيقظ من نومه حفزى مهاراته  
البصرية : عن طريق تنويع النشاطات . وتغيير أوضاعه الجسدية . وتغيير مكان الطفل  
أو وضعه فى أماكن جديدة . ابقى مع طفلك بينما تديرينه على جوانبه أو على وجهه .  
فإن كل تعبيرات وجهك وجميع المرنثات فى المكان المحيط ستصبح مألوفة له  
ادبرى صندوق الموسيقى . أو شريطاً أو أسطوانة موسيقية . وضعى طفلك فى حجر  
واضغطى برفق على لعبة بيانو أو طبلية . أو اقرئى كتاباً موسيقياً . لكى تستثيرى  
مهارات طفلك السمعية . إن أصواتك الحميمة والتواصلية ستكون باعثاً له على  
الطمأنينة



- ▼ النظر
- ▼ السمع
- ▼ محاولة الإمساك
- ▼ الحركة
- ▼ الابتسام
- ▼ التوافق بين حركة العين وحركة اليد

اجلبى لطفلك ألعاباً ملونة تصدر  
الموسيقى ، لكي نحفز  
كلاً من :



- ▼ جهاز يصدر موسيقى
- ▼ سلسلة من الحلقات
- ▼ شرائط ورقية ملتوية وقصيرة تعلق فوق راسه
- ▼ ألعاب ناعمة تصدر أصواتا عند هزها
- ▼ دمي لا تشكل خطورة عند تذوقها

تومي بتقديم لعبة مشيرة واحدة  
فقط كل مرة . لكن احرصى على  
السوء خلال اليوم

كم ستكون الحركات الاولى لطبيب  
ممعنه ومنيرة احفظى بها جميعا  
بكاميرا الفيديو وسوف نسمع  
برويه تلك الحركات المرة بعد الاخرى .



من أجل تنشئة طفل سليم الصحة ونشيط منذ البداية ، قومي بتغيير الأوضاع ، والهيئات ، والانشطة وتواصلى معه :

❖ استكشاف منزلك : انه الصباح الباكر . لقد فمت بتحميم طفلك وتغيير حفاظاته وأطعمته . والآن هدهديه بين ذراعيك وتحديثى إليه فى نعومة بينما تسيرين به فى أنحاء الشقة أو المنزل .

تحدثى حول اى شيء وكل شيء . الأضواء فى الأعلى او المروحة الدوارة فى غرف المعيشة . او صوت الساعة فى الردهة . او الماء المتدفق من صنوبر المطبخ . أو عن رائحة عطور زوجك التى خلفها فى المكان . اجلسى على أريكة غرفة المعيشة وابدى إعجابك بالزهور المرسومة فى اللوحة المعلقة على الحائط . او هزى مفعد عرف الطفل ودندنى اغنية . فإن كلا من حركتك وهددتك له . ونبرة صوتك . وحنى رائحتك ستعمل على تهدئته قبل غفوة الصباح .

❖ عمل جولة فى الحى السكنى : حين تنتهى غفوة الصباح الخاصة بطفلك . فربما حان الوقت من جديد لتغيير الحفاظات ، وإطعامه وهددته لكى يتجشأ . ثم ألبسيه ما يتلاءم مع الطقس . وضعيه فى العربة الخاصة به ، ثم قوما بجولة فى الحى السكنى وصفى له ما يحيط بكما .

" إنه يوم بارد أو حار ، أو فيه رياح ، الشمس الذهبية مشرقة . السماء زرقاء صافية . انظر إلى الطيور والأشجار الطويلة العالية " تحدثى . وتحديثى وبينما تستمر حركة العربة البطيئة الإيقاع . فعلى الرغم من أن وليدك لن يستوعب الحديث فى البداية . فسوف تكسبين عادة التواصل مع طفلك ، وفى غضون بضعة شهور ، سيجلس طفلك ناهضا ويلحظ الأشجار والشمس بينما تمشون بالخارج . وقد لا يتجاوز الأمر عدة شهور بعد ذلك حتى يحاول ابنك أو ابنتك تكرار كلامك ، مما سيثير دهشتك . وفى غضون فترة من ١٨ إلى ٢٤ شهرا ستمتعين ببداية التواصل الكلامى .

❖ رؤية العالم من مقعد الأطفال : عندما يصبح بمقدور طفلك الجلوس في مقعده الخاص او في مقعد يسمح بالاضطجاع . اجعليه يشاهد فيلمًا موسيقيًا خاصًا بالأطفال ( بحيت لا يزيد على عشر دقائق ) أو غنى له اغنية ، او اجلسي انت أو زوجك بحيت تكونان في نطاق رؤيته خلال عملكما . أعطيه لعبة صغيرة تصدر صوتا عندما يهزها ( شخصية ) .

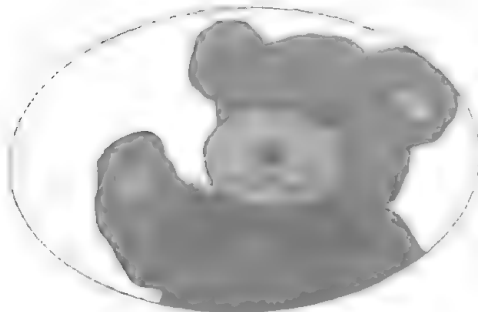
سوف يطيب لطفك مشاهدتك بينما تطبخين . او تنظفين . أو تضعين الصور في الألبوم . او لا تفعلين اكثر من الاسترخاء من اللطيف قضاء وقت " الاستيقاظ " معا وتجاذب أطراف الحديث .

❖ اكتشاف الألوان ، والحركات والأصوات : ارقدى طفلك بحرص في مكان مضيء من المنزل . على لحاف مزخرف للأطفال او فوق وسادة او بطانية على الارضية ووجهه للأعلى لتنمية حواسه

سيلوح طفلك بدراعيه ويحرك ساقيه شاعرا بالحماس والاستثارة

❖ شجعيه على الانطلاق والزحف : عندما يبلغ ابنك شهره السادس أو السابع ويستطيع الاستدارة والجلوس . ضعيه على بطنه فوق لحاف وأمام ناظريه ضعى لعبة .

سوف يتمدد جسد طفلك ويتحرك باتجاه هذا الشيء ليصل إليه .



عند اللعب مع طفل لم يتمكن من المشى بعد . أو طفل بدأ لتوه فى المشى فاعملى بمقولة " ما قل ودل " .

▼ إن وجود ألعاب ودمى " تعليمية وتوجيهية " عددها أكثر مما يجب ، من شأنه أن يربك طفلك ويشتت انتباهه .

▼ أعطى الفرصة لطفلك حتى يركز ويكتشف شيئا واحدا كل مرة .  
وحين يفقد اهتمامه استبدعى هذا الشيء واجلبى لعبة أخرى .

▼ اجلبى لطفلك لعبة " عاكسة " تشبه المرآة ( ذات حواف مبطنه ) فى الجهة المقابلة للمهد . فعندما يستدير الطفل ويبتسم يبدأ فى اكتشاف ذاته



شاهدى طفلك رامدا على بطنه ،  
بجاول الوصول إلى لعبه وسطلى  
إلى الامام

ما دام هدفك هو توفير أغنى الخبرات لطفلك . فتذكرى أن " جليس الأطفال الآلى " لا يعوض عن صلتك الضرورية بطفلك فإذا ما وضعت طفلك فى أرجوحة موسيقية أو فى أداة مهددة لمدة تتجاوز ربع الساعة فى المرة الواحدة فانك بهذا تحرمين طفلك من دفنك وحبك . لا شك أنه من المهم أن تمنحى طفلك بعضا من وقت اللعب المستقل من أجل تنمية حس الاكتشاف والابتكار . لكن خبرات التواصل مع الوالدين فى جو من الحب لا تقدر بثمن .

فكل من همساتك وضحكاتك وصوت زوجك . وأغنيات الهددة الناعمة . والدندنة مع الكتب الموسيقية المسجلة . أو مع صناديق الموسيقى والألعاب الزنبركية سوف تعمل على تطمين صغيرك والقضاء على أية مشاعر للعزلة والوحشة . كما أن تلك الأصوات سوف تشجع طفلك على أن يصدر أصواتا . وهو الأمر المهم من أجل البدء فى النطق .

انت وسيلة الاتصال الاجتماعي الأولى لطفلك . لذا احرصى على الابتسام والضحك  
ولسوف يبتسم طفلك ويضحك مرات ومرات

### أحدثى طفلا الى طفلك

خصى يسمى

فدراته الكلامية

تقاسمى معه وقتا حميم . فى  
لحديث . والاستماع . والابتسام .  
والغناء . والضحك والاحتضان  
ولتقبيل . ولسوف يسمى طفلك  
فدراته اللغوية . وبعبيرات الوجه .  
وانفعالات واسعة النطاق . ورابطة  
من المحبة .

كلما كنت بالقرب من طفلك  
خلال إطعامه أو تغيير حفاظاته  
أو تحميمه أو اللعب معه .  
قومى بالتحدث إليه كما  
لو كان يفهم كل ما تتلفظين به .  
فالأطفال يدركون قبل أن  
يتمكنوا من التعبير عن انفسهم  
فسيعمل صوتك ونظرات عينيك  
وتغيير نبراتك على تحفيز  
اهتمامه بالتواصل الكلامي .

كلما سمح جدول مشغلك بهذا قومى كل صباح ومساء بالرقاد إلى جانب طفلك . او  
بالجلوس على الأرضية مع صبيك الذى بدا يمشى . ومن تحتك لحاف أو بطانية  
وذا كنت تعملين فقد تحتاجين للاستيقاظ مبكرا بعشر دقائق أو ربع ساعة عن المعتاد من  
أجل وقت اللعب الصباحي . خططى لقضاء مدة من ١٠ إلى ١٥ دقيقة فى أنشطة اللعب  
معه . عندم تعودين من العمل كذلك . واجعلى زوجك ينضم إلى المرح هو ايضا . راجعا  
اجندة المواعيد مسبقا بحيث يتسنى لك الاشتراك فى هذا منفردين أو معا . فالاستعداد  
جانب مهم من تنشئة الأطفال ( المثالية )

**قومى بخصص فتره زمنية من عشرة الى خمس عشرة دقيقة مرسى  
فى اليوم من اجل وقت للعب " المميز " مع طفلك .**

- قومى بإخفاء وجهك وراء بطانية أو دفعه ثم عاودى الظهور أمامه مرة بعد أخرى .
- قومى بتحريك إحدى العرائش من هنا إلى هناك وغنى أثناء هذا أغنية لكى تنطلق ضحكاته .

- اديرى لعبة موسيقية وصفقى بيديك مع الإيقاع
- هزى " شخشيخة " أو " دفا " مزودا بحلقات معدنية على حافته . أو انقرى على طبله . وراقبى استجابته
- انفخى فقاقيع الصابون عاليا فى الهواء لتشجيع حاسة النظر لديه . ومحاولته القبض على الأشياء . والتوافق بين العين واليد . ( بيد من سر حوسه إلى سعه شهو ) كما يحلو هذا وقت أخذ الحمام
- ضعى قطع المكعبات فوق بعضها البعض ثم قومى بهدمها . قومى برصها مره اخرى ( ابدنى بثلاث قطع من سته و سعه شهو ) وتسجعى انك ليفعل نفس الشيء . ابنى بناء أعلى ثم أعلى مع نمو طفلك
- قومى بفتح وغلق ابواب صندوق ممتلئ . تد جعلى طفلك لكبير سيد و الذى بد يمشى أن يكتشفه معتمدا على ذاته
- قدمى اليه مجموعة كتب متنوعة . وبعد ان يبد طفلك فى النظر والتركيز قلبى صفحات الكتاب الصلبة او القماشية . اضغطى على زر الكتب الموسيقى . ولن يمضى وقت طويل حتى يبد طفلك فى " القراءة " بنفسه

#### إرشادات مهمة

من اجل الاحتفاظ بوقت اللعب فى حالة من التجدد والابتكار .

❖ استخدمى لعب طفلك . وقصصه وموسيقاه لتغذية " الوقت الممتع " الذى تتقاسمونه .

❖ قومى كل أسبوع بتبديل الألعاب الموافقة لعمر طفلك ما بين كل من مقعد السيارة . وعربته الصغيرة . والمساحة المخصصة للعبه فى المنزل . والمقعد المرتفع المخصص لجلوسه مستقرا .

#### \* زوديه بما يحتاج لى تجنى الثمار

بما أنك أهم عنصر فى حياة طفلك . فإن استجابتك الحساسة له وما تمنحينه من اهتمام سيكون له أثر دائم عليه . أما إذا قمت مثل معظم الآباء والأمهات بالانهماك التام

فى نشاطات العمل . والأحداث الاجتماعية . والهموم الشخصية . ودائما تتحدثين فى الهاتف او على الكمبيوتر . او تقرنين أو تشاهدين التلفاز . فانك بهذا تحرمين طفلك من كامل اهتمامك . افلا يستحق طفلك أن يشعر بأن له منزلة خاصة ؟

**ابدلى افضى همدك لمحبى طفلك الصغر رعاسك السامه وخراب بمره  
ووصف اله . وبمك ان يروده بكل ما هو ممتع ومسمر ممل**



**كاتب إزاحه الحجاب  
سهلة ، لكن أعادتها على  
ما كاتب عليه نسلرم  
العديد من المحاولات**

▼ ابدلى محاولة واعية لتتفاعلى مع طفلك دون أن يتشوش انتباهك بأى شيء آخر : اجلسى على الأرضية ووجهك إلى وجهه وانظرى فى عينيه وتحدثا ( ربما تكونين انت وحدك من يتحدث ) ودعى طفلك يرى ابتسامتك ، ويسمع صوتك ، ويحس لمستك .

▼ تحلى بالصبر والحماس ( انعسى عندما ينعس طفلك واستعيدي طاقتك ) . واكتشفى الأنشطة والمهام المناسبة لعمر طفلك .

▼ ردى على مسمعه يوما عبارات مثل : " أنا فخورة بك . احسنت صنعاً " : ( بالنسبة لطفلك الصغير سوف يستشعر سعادتك وسوف تحفز كلماتك صبيك الذى بدا يمشى ) .

▼ لا تنتظري حتى يسعى طفلك للفت الانتباه نحوه . بادري انت باللعب والتحدث إليه ومنحه الأحضان والقبلات . ( فالطفل الذى يشعر بأنه مهمل سيقوم بأى شيء مزعج لمجرد لفت الانتباه ) .

ساعدى صغيرك على مواجهة العالم فى ثقة واستقلالية . ومع ذلك أكدى له أن دعمك وحبك سيكونان متاحين له على الدوام . إذا كان هناك أكثر من طفل فى المنزل فقسّمى وقتك بينهم . " الآن حان وقت " اوستن " الخاص به مع ماما . سوف نضبط الوقت لمدة ربع ساعة . ثم سيحين الوقت الخاص " بمادلين " لمدة ربع ساعة اخرى . وبعد " مادلين " سنلعب جميعا معا "



عطاؤك المتميز لطفلك = ثمرة نجاحه .

كيف تستطيعين تنشئة " طفل متكامل " يتسم بسعة الخبرات والمعارف . وماهر فى بواج عدة " ابدنى مبكرا . وقدمى لطفلك الصغير . قبل ان يتعلم المشى . فى مرحلة ما قبل المدرسة . أنشطة شديدة التنوع

**نفاسمى وطفلك تجارب ممتعة عديدة وممنوعة ومدخلات ما قبل المدرسة . لكى تحصدى نجاج من النمو العاطفى والاجتماعى والذهنى والابداعى والبدنى .**

ابدنى بالموسيقى . والغناء والرقص . فانكما تتواصلان عندما تتبععان الإيقاع والموسيقى والحركات معا

اشتركا فى الأنشطة الفنية . مثل التلوين . والرسم . وتشكيل الصلصال

مارسا ألعاب أحاجى الصور المتفرقة . وقوما بتكوين برج من المكعبات . وتقاذفا الكرة . وقوما بتمثيل الأدوار الدرامية بالعرائس والدمى . ولعوب يعشق طفلك التفاعل معك .

أحضرى الملاعق ومضارب العجين والأواني ودعى طفلك يلعب بها ، لأن طفلك يحب أن يقلدك وأنت تعددين الطعام . أشركى زوجك فى هذه اللعبة ودعّيه يساعد طفلك فى التقليب والرش .

امضيا النهار معا فى اكتشاف عجائب الطبيعة . الشمس . السحب .  
الطيور . العناكب . الحيوانات . الشاطئ . إلخ

قوما برى الأزهار معا او ازرها فى الحديقة . وسوف يتعلم طفلك  
التعاون والاهتمام بالنباتات وسائر الكائنات الحية

ارفعوا البصر إلى السماء أثناء الليل . لاعادة اكتشاف لظلمة القمر  
والنجوم . استجيبى لاهتمامات طفلك وتطلعه للتعلم والتعرف

استمتعا بالمناظر الجديدة خلال ركوب الحافلة او القطار او خلال  
رحلة بالطائرة او السفينة . وحاولى ان يجيبى عن جميع الأسئلة التى  
يطرحها طفلك

اكتسبا وجهات نظر جديدة للعالم فى أماكن مثل " الأسواق  
التجارية الكبرى " . متجر الحيوانات الأليفة ، حديقة الحيوانات .  
السيرك . دار السينما . المسرح . المتحف . المكتبة العامة . والمسابقات  
الرياضية . المطعم . السوق . إلخ . فومى باختيار الأنشطة بناء على  
استعداد طفلك ومدى صبرك .

كأى محبة ومخلصة فإنك تضعين الأساس لكل من القوة العاطفية والنمو التعليمى .  
والسلوك الاجتماعى . فى السنوات الأولى من عمر طفلك .

#### ٤ . التمتع بالخبرات الاجتماعية

بوسعك ان توفرى جوا من التفاعل الاجتماعى الحيوى إذا ما شجعت فى البداية  
طفلك و طفلك على الانخراط فى تعاملات متنوعة مع الأقارب والأصدقاء الحميمين فى  
منزلك . نظمى لعدد من الزيارات المتبادلة بينكم وبين الوجود المألوفة له فى جو آمن  
مطمئن بما يسمح لصغيرك بأن يشعر بالثقة والألفة . ولن يمضى وقت طويل حتى  
يكتسب طفلك عادة حب التعرف على أناس جدد فى أماكن جديدة بلا خشية أو  
تردد . وبسلوك مقبول اجتماعيا



## \* تناولوا الوجبات معا فى المنزل

عندما يتجمع جميع أفراد الأسرة لتناول إحدى الوجبات يعود هذا بالكثير من الفوائد . وحتى الطفل حديث السن للغاية يتطلع لهذا الوقت المتميز والذي يقضيه مع جميع أفراد الأسرة .

سيتعلم طفلك التفاعل مع الجماعة ويكتسب مهارات المحادثة والتواصل والتفاعل الاجتماعي . وبينما يكبر طفلك سيجد الأمان فى إدراكه أن ثمة فرصة لمناقشة الأمور اليومية . ولتبادل الأفكار والآراء والخطط . ولطلب النصح . وغالبا ما يكون أفضل الوجبات المشتركة هو الغداء . لكن اذا كان احد أفراد الأسرة يعمل لوقت متأخر أو مرتبط بفصول دراسية مسائية فحاولى أن يتم هذا على الإفطار . او وجبة خفيفة مشتركة أو حلوى أو وجبة الظهيرة فى يوم الاجازة . ومع السنوات القادمة ستبقيين مرتبطة بابنك اليافع أو ابنتك اليافعة .

سواء كان تكوين أسرته تقليديا " أم وأب وطفل " او غير ذلك فمن تجاذب أطراف الحديث العائلى يوميا حول مائدة الطعام سيشعر كل فرد بأنه غير معزول . وسيشعر بالألفة والاستقرار . إنها خبرات شعورية لا يعوضها شيء آخر .

### ارشادات طفلة

عندما تجتمعوا لتناول الوجبات فى المنزل . أو فى المطاعم . أو عند حضور أى مناسبات اجتماعية أخرى مع طفلكما . احرصى أنت وزوجك على تقديم الأسوة الحسنة من السلوك الاجتماعى المقبول .

## \* تناولوا الوجبات معا فى المطاعم

لا يشرك بعض الآباء والأمهات أطفالهم لسوء الحظ فى تناول الوجبات خارج المنزل . ويعزلون أطفالهم عن المشهد الاجتماعى ويخفقون فى تقديمهم لأنظار المحيطين . فمن الخاسر هنا ؟ كل من الوالدين والأطفال ! .

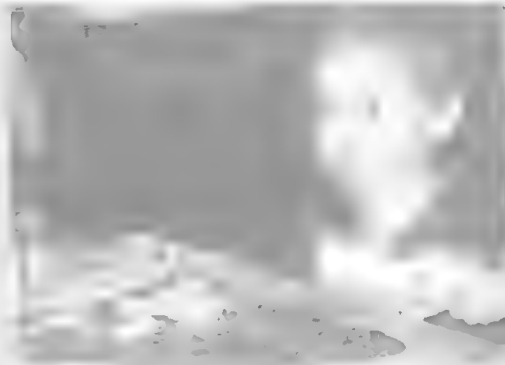
وعلى سبيل المثال . لم تقم " جوليا " أبدا بتهينة أولادها للمناسبات الاجتماعية . وكانت تقول : " لم أصطحبهم إلى المطاعم حين كانوا صغارا لخشيتى أن يتصرفوا بطيش .

والآن بينما تتراوح اعمارهم ما بين الرابعة والسابعة والتاسعة . فإنهم يبصرفون حقاً بطيش . زوجى يعمل حتى المساء ويختطف الاطعمة السريعة خطف . بينما أقوم أنا بتسخين الطعام المثالج لنفسى يأكل الاطفال قطع الدجاج الجاهزة . وزبده الفول السودانى . والجبن . او شطائر النقانق وهم يجلسون فى غرفة المعيشة لمشاهدة التلفاز . وفى لإجازات الأسبوعية نجلب لهم جليسة اطفال لنلون بالفرار ! .

بالرغم من أن أغلب الآباء والأمهات يعايشون خبرات الحياة بصحبة اطفالهم . ويساعدونهم على تعلم السلوك الاجتماعى اللائق . فإن " جوليا " وزوجها لم يوفرا الخبرات والنماذج الضرورية وعلى هذا فإن أولادهما لم يتعلموا أبداً الاغتسال قبل تناول الطعام . ولم يألّفوا اختيارات الطعام الصحى . ولم يسبق لهم ان استخدموا ادوات المائدة المناسبة . ولم يتعودوا أبداً على تبادل أحدث سارة على مائدة العشاء .

لكى نسمعى نقصاء وهب فى الخارج مع العائلة . فومى بالمخطط المسبق مع الوصي فى الاعتبار عادات نوم واكل طفلك . وما يحبه وما لا يحبه . ومسوى بحمله ( صبره ) ومزاجه النفسى

هذا الصبي الصغير على استعداد لأن يستمتع بالحديث وتناول وجبة الفداء مع أسرته فى أحد المطاعم " المناسبة لاستقبال أطفال " حيث سيجد أطعمته المفضلة .



وهذا السعد والداه لهذا الأمر حيث اصطحبا معهما المفارش الملونة التى نوصح بها الأطباق وبعض الكتب ، وأعلام بلوس ولعبه صغيره طريقه

## مواعد لتناول الطعام بالخارج

١. خططى لتناول الطعام فى الوقت المعتاد لتناول صغيرك لوجباته .
٢. اذهبوا الى مطعم " مناسب لاستقبال الاطفال " وراجعى قائمة الطعام قبل التوجه الى المائدة ، حتى تجدى شيئا يستمتع صغيرك بتناوله
٣. ضعى فى الحسبان " وقت الانتظار " . واطلبوا الطعام ، وقوموا بجولة قصيرة قريبا من المطعم أو برحلة إلى دورة المياه للاغتسال .
٤. كونى مزودة دائما بحقيبة بها ألعاب وبطاقات وأقلام تلوين وكتب من اجل لفت انتباه طفلك وتعليمه . وليكن بحوزتك بعض الطعام الخفيف كذلك . لكن لا تخرجيه إلا إذا طال انتظاركم اكثر مما هو متوقع .
٥. إذا قمتم باللعب بجميع الأغراض ، فقوموا بإحصاء مكعبات السكر ، والملاعق . والشفاطات . انظروا إلى صور قائمة الطعام ، او تحدثوا حول الأعمال الفنية المعلقة بالمكان . أو تصميمات الاضاءة على السقف والجدران .
٦. لا تنسى التفاخر والمديح لطفلك : " إننى فخورة بك لانك تجلس وتحدث بهدوء فى المطعم . لقد أصبحت ولدا كبيرا الآن " .

منذ أن كان " جوناثان " طفلا صغيرا شجعتة أمه " سارة " على الالتقاء بأشخاص جدد وزيارة أماكن جديدة . واكتساب خبرات تناول الطعام . كان الصبى ذو الأربعة أعوام يستمتع بالعلاقات الاجتماعية . لكن امه دانت على علم بنقاط قصوره . عندما قام والدا زوجها بزيارتهم من اجل تناول الغداء تخيرت بطعم مناسباً فى منطقتهم السكنية . وأخبرت " جوناثان " فى فرح : " سنذهب اليوم لتناول الغداء مع الجد والجدة . يمكنك ان تختار شطيرة اللحم المشوى مع الجبن اللذيذ او المكرونة الإسباجيتى مع كرات اللحم " . وهكذا عرضت " سارة " مقدّم عليه خيارين من الاطعمة ثم سألته : " أيهما تفكر فى اختياره " ؟ إذا ما أجابها " جوناثان " قائلا : " أريد قطع الدجاج من مطعم البرجر " كانت سترد عليه فى هدوء قائلة : " سيأتى دورك لاختيار الطعم يوم الأحد . لكنه دورى فى الاختيار اليوم . وسوف نقضى جميعا وقتا رائعا " .

قبيل الخروج تسأل " سارة " " جوناثان " : " ما الذى تود اصطحابه معك ، هذه القصة ام عربتك الصغيرة . ام أقلام التلوين وصورة لتلوينها أم أوراق اللعب ؟ " لقد اتاحت له ان يختار من بين " أشياءه الصغيرة الظريفة " . كما انقبت بعض المفاجآت وأخذتها فى حقيبتها . كما ذكرت ابنها ألا يركض فى المطعم او يزعج الآخرين : " إذا انتظرنا وصول الطعام طويلا فمد تآكل قطعتين بسكويت او ثمرة الفاكهة التى احضرناها معك . ثم نعرض على جدك وجدتك بعضا من لعبك وكتبك . أنا أعرف أنك ستجعلنا جميعا سعداء بك " .

### ارشادات مفيدة

عند الاستعداد لمناسبة اجتماعية ، على طفلك أن يعرف " ما المتوقع من الآخرين " و " ما المتوقع منه " . إن القواعد التى تضعينها فى هذه السن المبكرة تساعد على تحديد سلوكه المستقبلى .

إذا ما انتابت طفلك ذات العامين نوبة هياج وغضب خلال جلوسكم إلى مائدة المطعم فى منتصف الوجبة . قومي بإبعادها عن مرمى العيون على الفور ودعيها تهدأ . ثم حاولي معها مرة أخرى كأن تقولى لها : " هيا بنا ننهي وجبة الغداء مثل بنت كبيرة " . وإذا بدا أنها لا تستطيع تمرير اليوم بسلام وراحت تبكى مجددا . فاطلبى ان يلفوا لك طعامك وغادرى . قد يكون امرا مخجلا إذا كنت بصحبة آخرين . لكنه ليس من المنصف أن تدعى طفلك تسيء السلوك على لائحة وتفسد على الجميع وجبتهم لذلك فمن الأفضل أن تؤسسى القواعد والمعايير مبكرا . فإن تعرض طفلك لنوبة هياج فى عمر الثامنة لا شك سيكون مهينا ومخزيا بدرجة أعلى .

### ✱ اكتساب السلوكيات الملائمة

إذا كنت تضعين فى الحسبان عند تخطيطك لإقامة إحدى الولائم كلا من عمر طفلك . ومدى استعداده . واهتماماته . وما يطيب له من طعام ، فسوف تسهلين على صغيرك أن " يحسن السلوك " . هل سبق لك أن انتابتك الغيرة من إحدى الصديقات او القريبات لأن طفلها يحسن السلوك على الدوام ؟ فهل هو الحظ . أم تنشئة أفضل من قبل الأبوين ؟

## عيشى خبرات الحياة مع طفلك

تجاوز كل من الطفل شون والطفلة هب عامتهما الأول بشهر واحد ، وكانا يحبان ان يلعبا جنباً إلى جنب اثناء قيام والدتيهما باختيار اماكن الخروج للتنزه . لقد قررنا هذا الأسبوع تناول الغداء بالخارج . وقامت شارلوت " باعداد المكرونة بالجبن ووصعت وعاءين من البلاستيك على المائدة مع بعض العنب الطازج . وقالت لصديقتها إن المكرونة والعنب هما المفضلان لدى شون . بينما راح ابنها يسهم غداءه . وقالت لصديقتها " مارلين " : " أتمنى أن يعجب الطعام " هنا " أيضا

اخرجت مارلين برطمانين من حقيبتها . بهما لحم دجاج مخلى وسمعت . وحاولت إطعام هب لكن الطفل بكى . ودفعت الطعام بعيدا . وانتاب مارلين الغضب فقالت : " هنا . لا تأكل مطلقا . إنها فظيعة و " شون " ولد طيب

اصيبت شارلوت " بالدهشة لكنها ناولت صديقتها بهدوء طبق من المكرونة بالجبن وبطانية من العنب قائلة لها . لم لا تجربى طعاما حسنا ؟ ثم رظهرت سنان " شون " حتى اعرض عن طعام الأطفال هو ايضا . فحتى الاطفال لديهم ما يفضلون وما لا يفضلون من الطعام

تعربت مارلين بالخلل وعرضت على هب المكرونة والعنب كمد اقترحى صديقتها عليها . واحبت الطفل ان تطعم نفسها بنفسه . وادركت مارلين أن شون كان يحسن السلوك لأن امه " توافقت مع استعدادة . وكانت حسنة لما يستسيغه من طعام . كانت " شارلوت " متوافقة مع ابنها . لذا فقد سهلت عليه ان يتعاون

## ارشادات مهمة

إذا ما تحليت بالمرونة والتكيف كأم ، وبالحساسية نحو مشاعر واستعداد طفلك ، سيكون صغيرك أكثر تعاوناً ويتمتع بالاستقرار النفسى .

التمسى الحذر والتقدير الشديد عند تقديمك اطعمة جديدة لطفلك . أو خبرات جديدة او أحداث غير مألوفة . سواء كانت داخل او خارج المنزل . اذا انتابك الشك فى أن طفلك لن يكون قادرا على الاستمتاع باحد الأنشطة . مثل زيارة المرصد الفلكى . او الذهاب إلى حفل موسيقى . أو احتفال مسائى . أو معرض تجارى . إلخ . فتجنبى

الذهاب اذا توقعت ان يشعر طفلك بالتوتر او الحزن أو لاحظت عدم استعداده او عدم لياقته فتجنبى هذا الموقف لصالحك . ولصالح صغيرك . ولصالح الآخرين

كان " بول " وزوجته " هولى " متأهبين للاستمتاع بوليمة العيد عند عائلة " سميث " لكن حين ألفت جليسة الاطفال موعدها قبل موعد سهرتهما بساعة واحدة . قررا ان يصطحبا طفلهما ذا الخمسة أعوام معهما إلى السهرة رغم ان هذا يتزامن وموعد خلوده إلى النوم . ولم يكن هنالك ممر من ان يسقط صغيرهما " دوج " البطاطس المقلية والصلصة على الساط المتورد لجيرانهما . هذا بعد دقائق من وصولهما فقط . ثم بدأت مغامرات غمس الأصابع هنا وهناك ! غمس " دوج " عيدان الجزر فى غموس البصل ثم لعقب . ثم غمسها مرة أخرى فى الصلصة . ولحق اصابعه ثم غمسها مرة أخرى . لقد فزع الضيوف الآخرون من قصور الوالدين فى السيطرة على طفلهما . لكن " بول " و " هولى " يوليا اهتماما بضيوف الحفلة . ولا بطفلهما لم يتعلم " دوج " أية مهارة اجتماعية ناتجة عن تجربة او خبرة . وغادرا السهرة فى النهاية فى العاشرة مساء . بعد ان شرع " دوج " فى البكاء والهياج .

### \* تصحيح السلوك الاجتماعى غير المقبول

تنمو الشخصية والمبادئ مبكرا خلال خبرات صغيرك الحياتية معك . لذا كونا صارمين منذ البداية . وضعا القواعد والحدود . ونميا فيه الصفات الحميدة . وكونا بمثابة جبينه موحدة كآب وام . فاذا ما قالت الأم " لا " لا يمكنك الحصول على هذه اللعبة " ثم اشتراه الأب له . سيتعلم الطفل ان يؤثر على الجانب " الأضعف والأسهل " منهما . وسيخلق نزاعات فى العلاقة الزوجية اذا ما سمحت لابنك ذى العامين ان يقرع بعلقة على أكواب الشرب الزجاجية ليستمتع برناتها الموسيقية فى منزلكم . فسوف يقوم بالأمر ذاته على كؤوس حمامك الكرسائية الفاخرة . إن فيمه أشياء المائدة ليست من بين همومه هو . ولا بد ان حمامك سوف تذكرك أن أطفالها لم يقوموا بذلك مطلقا !

اذا كان طفلك يكل بمفرده فى المطبخ على الدوام أو يتجول فى المنزل ممسكا بقطع طعامه المفضل . فانه سيقوم بالأمر نفسه أثناء ولائم الأعياد والمناسبات حيث تجتمع العائلة بكاملها معا على المائدة فى انتظار تقطيع الديك الرومى . فإذا كنت تتوقعين ان

يجلس صغيرك هادئا إلى مائدة غرفة الطعام للمرة الأولى فى انتظار نصيبه من اللحم . فتأكدى من أن طفلك سيكون مزاجه سينا وسوف يسىء التصرف

### إرشادات مفيدة

انت الأم وتعرفين الخطأ من الصواب :

- ❖ اغرسى عادات السلوك المقبول فى طفلك خلال وقت مبكر من حياته .
- ❖ اتخذى إجراء فوريا لتصحيح الخطأ حين يسلك طفلك سلوكا غير لائق .
- ساعدى طفلك على فهم " ما نفعله " بعد ان تعلنى له عن " ما لا يجب ان نفعله " .

لا تخذعى نفسك بالاعتقاد ان السلوك المزعج سيتلاشى من تلقاء نفسه . فعادة ما يتواصل السلوك المستفز مع تقدم طفلك فى السن ليأخذ شكلا اسوأ حالا

كان " مايكل " صبيا صغيرا ذكيا . وقد أدرك فى سن العامين والنصف أن بوسعه السيطرة على امد وابيه عن طريق الصياح بمطالبه فى الأماكن العامة واحراجهم . حين يقرب وقت العشاء وترفض الام اتباع الحلوى من المتجر يروح مايكل يصرخ حتى تخضع . وفى سن السادسة كان ينطلق فى نوبة هياج فى متجر اللعب حتى يبتاع والده اللعبة الالكترونية التى يرغب بها . وفى عمر الخامسة عشرة سلم كلاهما بالامر الواقع وابتاعا له جهاز كمبيوتر باهظ الثمن كان قد طالب به بصوته المزعج العالى . فى الثامنة والعشرين من عمره تقوم زوجته الآن بتوجيه هذه النوبات اليه وترفض زيارة حماها وحمااتها . لأنهما ربيا " مخلوقا فاسدا ومؤذيا ! " .

إذا لم تكونى " متوافقة " مع مشاعر ابنتك الصغيرة . وتجدين صعوبة فى فهم لغتها . فمن المنطقي ان تصاب بالإحباط والغضب . ألا تنزعجين حين لا يولى زوجك انتباهه لما تقولين وما ترغبين ؟

إن " تجربة نوبات الهياج " لهى أمر شديد الإزعاج للجميع دائما وابدأ وعلى هذا حاولى " التوافق " مع احتياجات طفلك . ولعلك تستطيعين نزع فتيل نوبة الهياج

### نوبات هياج الطفل

هي امر معتاد عندما  
يصبح مستقلا برأية  
على نحو متزايد .  
لكنه في الغالب  
غير قادر على  
التعبير عن نفسه .

قبل ان يدرك هياج نصيحتان مهمتان وهما  
سبب نشاء الطفل غف سبب سبب  
التهامل مع الموقف بعدد وهذو . ولكن  
من سبب لسيطرة على الصراخ وسبب  
عنف بالضرب . فلن يجدى شئ مع  
قوى بحسب انك لصاح بعدا عن الموقف  
و مثل من سبب و معروف سبب  
من مكن هذ وبعد وقت سبب سبب  
وبدأ شئ لغضب ربى على ظهوره وسبب  
لقبال راحس وذكوبه سبب سبب  
دافع اسعد بنت حين تحدث مثل صبي

كبير و - حبرنى يد برد سبب فهم ولكن حين تبكى وبصرخ فانك  
بؤذى اذنى . ولا استطيع سماع اى شئ تحاول ان تقوله " . فيتعلم الطفل ان الصراخ  
و سبب سبب

### ٥ . اختيار العائش برعاية الطفل ممن يزودونه بخبرات جمده

د كنت م - وانا - كثير - لشاغل ودبب الكفاح من اجل النجاح فى كل م  
تعممين به . ويرعجك انه ليس باستطاعتك التواجد على الدوام بالقرب من طفلك . فقد  
يسبب لقلق كذلك بشأن تربيته او من يعملون فى الحضانه التى قررت الحاقه بها .  
فمن سيكون هذ الشخص بديلا كفو عنك . وهل سيوفر درجة الرعاية التى تشدينها  
انت وزوجك ؟

من ذلك الذى سيعايش خبرات الحياة مع طفلك عندما لا يمكنك التكفل بهذا ؟ من  
سيراقب طفلك بينما يخطو اولى خطواته . بينما ينطق اولى كلماته . ويشم اولى الزهور ؟  
من الذى سيحضر مع طفلك مدرسة الرقص . ومع طفلك تمرين كرة القدم . او المباريات  
الدرسية ؟ من بوسعك لتخلص من لشعور بالذنب عندما تتركين طفلك وتفوتين تل  
اللحظات البهيجة والأحداث المهمة ؟



## ١ كتب اما عامله . ببساطة عنك الخفيف من يورك . عن طريق

• ببساطة احرصى على " الوقت الذى يجمع الأم وابنها معا " المقسم بالحنان والعاطفة . وذلك كل صباح وكل مساء . وثقى بان تلك اللحظات التى " تمنحين فيها أفضل ما بداخلك " لا تقدر بثمن . فغالبا ما تقدم الأمهات والآبا غير العاملين تفاعلا حنونا وحساسا مثلما يفعل العاملون

• اعثرى على شخص يقدم الرعاية لطفل يكون أهلا للاعتماد عليه . ويتحلى بفلسفة لا تتضارب مع أفكارك وقناعتك . ابدئى بحثك مبكرا . حتى لا تطلبى المساعدة وأنت فى حالة يأس قبل بداية العودة للعمل بيوم واحد

❖ إن الاستقرار الناجم عن قيام شخص واحد بتقديم الرعاية للطفل يدعم الثقة الأمان . والتناغم والحب

❖ الطفل الذى ينشأ على أيدي الكثير من المربين مختلفى الأنماط ومتنوعى الشخصيات ينتابه شعور الصغير الذى نشأ على أيدي أم أو أب مصابين بالشيزوفرينيا ومتقلبي المزاج

ينتاب الأطفال الارتباك والحيرة حين يقوم على رعايتهم سلسلة من الأشخاص متضاربين فى أسلوب تفكيرهم . فلا يستوعب الأطفال بشكل واضح ماذا يفعلون . ولا كيف يستجيبون للأمور . ولا كيف يرضون شخصا ناضجا .

## تصحيح نطاق البحث عن مربية

- ❖ قومى باختيار المربية بحرص من خلال المقابلات الشخصية . والتوصيات التى يمكن التثبت منها ، وعدة أيام من التجربة قبل أن تتركى طفلك وحده مع هذه المربية . وسامعى ردود أفعالها حيال صغيرك هل تعامل طفلك كما تعاملينه ؟
- ❖ اطلبى منها برهانا على الخبرة السابقة . والتعليم . والتدريب على الرعاية الأولية (CPR) وإذا كانت بارعة حقا فقد تعلمك بعض الطرق والوسائل المفيدة
- ❖ إذا عثرت على لمربية عن طريق الانترنت فراعى جوانب الأمان . رتبى معها مقابلة حرج منزلك . ولا تصطحبى طفلك . حتى تقومى بالتحريات الأمنية اللازمة عنها اجتماعيا وجنائيا .
- ❖ هل يبدو انها تتحلى بالدفء . والحنان . والإيجابية . والدقة . والحديث اللائق ؟
- ❖ هل تظهر كأمرة نظيفة وتغسل يديها قبل أن تلمس طفلك عند وصولها ؟ فيما بعد سوف تنقل عاداتها الخاصة بالنظافة إلى طفلك مع نموه
- ❖ هل تبدو منظمة ؟ فانت لا ترغبين فى مربية تصل متأخرة . وتكون كثيرة النسيان . أو لا يمكن الاعتماد عليها .
- ❖ هل تنظر بعين الاحترام لرغباتك وتعليماتك ؟ خلال احد أيام الاختبار . أعطيتها قائمة معقولة من المهام التى ينبغى إنجازها ( غسل رجايات الرضاعة . غسل ثياب الطفل يدويا ) ولاحظى مستوى تعاونها
- ❖ هل تلعب مع طفلك . وتغنى وتوفر له الحافز العقلى . وتأخذ للتنزه . ام يقتصر عملها على الإطعام . وتغيير الحفاضات . وتهدة روعه ؟
- ❖ عندما تشعرين بالارتياح نحوها اتركها مع طفلك لساعة . ثم لثلاث ساعات . وأخيرا ليوم كامل هل يبدو أن طفلك قد تلقى خير رعاية ، وهل يبدو سعيدا عندما تعودين ؟

استقالت " آلى " من وظيفتها بعد ولادة ابنها " ماسون " لأن زوجها المراسى للثقائيد ' جوش " كان يومئذ ينبغى على الأم أن تبقى بالمنزل مع طفلها . كانت تنفق معه نظريا وحسب . فالشخص الذى كان مسئولا عن رعاية ابنها " ماسون " فى الحقيقة كان مديرة المنزل الفنزويلية التى لا تتحدث الإنجليزية . والتى كانت أكثر انشغالا بالطبخ والتنظيف من شئون الصغير . وكانت الجدة تزورهم مرتين أسبوعيا لتأخذ الطفل فى نزهات من أجل اللعب والتمتع بالطبيعة . ثم كان جدول " آلى " مزدحما بالتسوق . والتمرينات الرياضية . والأنشطة التجميلية . ودعوات الغداء مع الصديقات بينما تهمل المربية ابنها " ماسون " . وفى نفس الوقت تفرط الجدة فى تدليله وإرضائه . أما الجليسة صغيرة السن فكانت غالبا ما تزجره .

أثناء حفل عيد ميلاده الثانى . عقد الأب والأم المقارنة بين ابنهما والأطفال الآخرين ولاحظا قصور التخاطب والسلوك لديه . بكل اسف كان " ماسون " مرتبكا لأن كل شخص يمر يقدمون له الرعاية يتوقع منه سلوكا مختلف . بل واحدى هؤلاء لا تتحدث حتى لغته . افتقر هذا الصبى الصغير إلى الاستقرار . والوقت المتميز بصحبه امه وابيه .

سواء كنت أما من ربات البيوت أو من العاملات خارج المنزل . لابد ان تناقشى مع صغيرك المحبوب قيمك وأخلاقياتك وأهدافك وما تتوقعينه من سلوك . ثم انقلى هذه الرؤية لمربية واحدة تفهمك وتفهم طفلك علاوة على ذلك يجب ان تقومى بعرض ومناقشة أفكارك حول تنشئة طفلك وتهذيبه مع كل من والديك ووالدى زوجك . وأفراد الأسرة الآخرين ممن يتواصلون مع طفلك من وقت لآخر . حاولى إرساء تفاهم متبادل واننا جميعا نريد أفضل شيء لصغيرنا فهو أهم أولوياتنا فى حياتنا .

كان " تايلر " ذو العامين والنصف يعشق المصاصات السكرية الكبيرة ذات العصا . التى تشتريها له جدته فى زيارتها الأسبوعية . لكن والديه كان يقضان الوجبات الخفيفة الصحية . لم يشأ والد " تايلر " أن يسيء إلى الجدة . لكنه اتصل بها وحدثها بطريقة دبلوماسية قائلا : " إنه لطف منك يا أمى أن تحضرى الحلوى دائما " لتايلر " . ألدك مانع فى شراء بعض العنب له عندما تحضرين غدا ؟ انه يحب الفاكهة . ولأنه لا يستطيع غسل أسنانه جيدا . سوف يفضلها على الحلوى " . كانت الرسالة واضحة . دون أن تشير أى صدام .

خلال سنوات نمو طفلك . ستقوم الأسرة . بجانب الأصدقاء والمعلمين والمربين والأشخاص الذين يظهرون فى وسائل الإعلام . سيقومون بتوصيل مبادئ وتوجهات

متنوعة بغرض التأثير على سلوك وأفكار ابنك أو ابنتك وعلى الرغم من هذا فإن محبتك واهتمامك والوقت المتميز الذى تقضينه معه عندما تخوضون " تجربة الحياة معا " سيكون لها الأثر الأهم عليه

### ارشادات طبية

بوسعك مساعدة طفلك على تحقيق النجاح :

- ❖ امنحيه الحب والرعاية والاهتمام والفهم .
- ❖ معايشة تجارب الحياة معا هى " المقدمة " ، والنمو المتحفز هو " النتيجة " .

## النفاط المهمة



إذا عانت نضارب الحدا مع طفلك منذ نعومة أظفاره فسوف  
يصبح فردا ناعها وعر انطواى نى المسنبل

١ إن لك التأثير الاعم على حياة طفلك . فساهمى فى كل جانب من جوانب  
نموه :

- امنحيه " حبرات عاطفية " يومية من لدء والحب والامانة والتواصل . بالاضافة الى الرعاية الاساسية .
- وفرى بيئة منزلية آمنة وسعيدة ومريحة . بالاضافة الى ' الرعاية الجسدية للطفل المتمثلة فى التغذية والتمرينات الرياضية .
- شجمى لديه المهارات الذهنية ' المتمثلة فى اكتشاف الالوان . والحركات . والموسيقى . واللغة .
- اعدى طفلك من اجل اكتساب ' الخبرات الاجتماعية ' والمسئوليات المشابهة عن طريق ابلاغه بـ " ما يتوقع من الآخرين " و " ما يتوقع منه "

٢ اجعلى الامر يسيرا على طفلك أن " يقوم بالصواب .

- استجيبى لاستعداده . واحتياجاته . ولعمره . واختارى بناء على هذا الأنشطة الملائمة له .
- أرسى داخله السلوك المقبول والثابت المعايير .
- اجذبى انتباهه وقدمى البديل لتغيير سلوكه .

٣ اختارى مربية واحدة بوسعها اتباع إرشاداتك وقادرة على توصيل الخبرات  
الأولية والأساسية .

٤ قومى بتغذية أفضل ما فى طفلك باهتمامك وحبك ومنحه الوقت المتميز .  
فما تمنحينه هو المقدمة ، وسلوك صغيرك هو " النتيجة " .

## اليوم صور



أثرى حياة طفلك  
بالخبرات السعيدة في  
الحديقة العامة  
وفي الملاعب الخضراء



في متحف الأكسجينات  
( المتحف العلمي )

البوم صور



في حديقة  
الأسماك

## اليوم صور



في فصل الروضة



في الملاهي



في نادي الألعاب





## ضعى نظاما ثابتا ، دون أن تتحولى إلى الأداء الآلى

امزلت تشعيرى أنك مغمورة بمتطلبات وليدك الجديد ، الافتقار إلى النوم ، وتعدد لضغوط على حياتك ليومية كام ، لا تنزعجى . فليست الوحيدة فى ذلك . وسرعان ما عمل الضغوط عليك " ضعى الأولويات " لالتزاماتك . وخصصى بعض الوقت " لعيشة الخبرات الحياتية بصحبة طفلك " . وسوف تبدئين فى الاقلال من بوبت الارتباك المفاجئة بمنزلك

ولعلك تتساءلين : " لم يبدو أن بعض الأسر تتدبر امورها بجهود أقل من أسر أخرى ؟

فإن آل " أندرسون " على سبيل المثال يصلون فى الموعد المحدد دائما بصحبة أطفالهم اللطفاء المهندين والمتعاونين . تعلو الابتسامة وحوههم . ويتلهفون على الانخراط فيما يحدث حولهم ايا كان . وعلى النقيض فإن جيرانهم آل جرين دائما منهكو القوى . يتشاحنون . ويصلون متأخرا دائما . وغالبا ما يبدو أطفالهم فى حالة مزرية من الفوضى

إلى أى شيء تعود هذه الاختلافات السلوكية ؟ إن الكبار من أسرة " أندرسون " قاموا بالموازنة بين جميع الأمور . بين ما ينبغى عليهم القيام به وما يتمنون القيام به . ذلك انهم يعرفون ويمارسون السر الثالث لتربية الأطفال تربية مثالية

### السر رقم # ٢

" ضعى نظاما ثابتا ، دون أن تتحولى إلى الأداء الآلى "

تحلى بالحزم وثبات المبدأ . وضعى نظاما لشئون منزلك ، لكن دعى مكانا للمرونة من وقت لآخر .

سر نجاح أى مشروع او مؤسسة هو التنظيم والقيادة . ففى مجال إداره الأعمال يضطلع المدير العام بالتنفيذ البارع بقيادة مرووسيه والشركة ككل بأسلوب سليم إداريا . من اجل ان يضمن مقدما ان الشركة ستدار بمرونة وفعالية . إن كلمة " النظام الثابت " تفترض أنك . وعلى غرار مدير الشركة . برسين النظم الراسخة . وتضعين القواعد والحدود وتوضحين اهمية الانضباط بالنسبة لأسرتك اذا ما قمت بالتخطيط والإعداد ستؤسسين النظام وستجدين وقتا لاحتياجاتك وأمنياتك داخل جدولك المشحون ولا ينبغي عليك مع هذا ان نحوى منزلك إلى بيته مطابقة لأماكن العمل بالضبط . او تحولى افراد اسرتك إلى " روبوت " او بشر اليين فاتركى مساحة للمرونة والابتكار . وتجنبى " الأداء الآلى "

### إرشادات عملية

إن الطفل الذى ينشأ فى منزل حسن الإدارة ويتحلى بالاستقرار وانعدام القلاقل والمفاجآت . سيشعر بقدر أقل من الضغوط . وتتاح له فرصة أطيّب فى حياة ناجحة ومليئة بالإنجازات .

## ١ . وضع النظام فى منزلك

من اجل بداية منظمة . اعدى " دائرة الأولويات " الأسبوعية الخاصة بك . بحيث تتضمن المهام التى يتوجب عليك أنت واسرتك إنجازها . وكذلك تلك الأمنيات التى تأملين تحقيقها من أول الأسبوع إلى آخره . من السبت إلى السبت التالى مثلا . أعدى كل مساء جدولا زمنيا لليوم التالى . وتفقدى قائمة النشاطات المدرجة بالنسبة لك وبالنسبة لأسرتك . فما الذى بوسعك القيام به مسبقا لتجعلى يومك يسير بقدر أعلى من الكفاءة ؟

## اعدى بعض الاساء فى المساء لسوفرى وما من النهار السالى

▲ اختارى الملابس الخاصة بك والخاصة بأطفالك . ضعى الملابس على المقاعد فى غرف النوم . بما فى ذلك الأحذية والجوارب حتى الطفل الصغير بوسعه المشاركة فى هذا النظام قبيل خلوده للنوم . لتجنب التأخير فى الصباح والنزاعات .

▲ املئى حقائب الظهر ، وحقائب الحفاضات . وأعدى وجبات الغداء والأكلات الخفيفة وضعيها فى الثلاجة . أو ضعى النقود الخاصة بالغداء أو الانتقالات فى مطروف مكتوب عليه ملاحظة للمعلمة أو للجليسة . يصح هذا على الأطفال الذين يذهبون للمدرسة . أو الحضانة . ستقدر لك المربية لدى وصولها صباحا تلك الرسائل المكتوبة بالملاحظات أيضا .

▲ أعدى لوازمك الضرورية من النقود وحقيبة اليد وحقيبة الأوراق والكتب ، إلخ . إذا ما كنت تعملين خارج المنزل

▲ أعدى مسبقا فناجين القهوة ، ومائدة الإفطار . ومقعد الطفل العالى الخاص بتناول الطعام . جنبا إلى جنب مع المناديل ، والأكواب ، والملاعق ، والأواني . ورقائق الطحين . إلخ . سيشرح هذا التوفير للوقت الأسرة بكاملها على الجلوس معا لتناول الإفطار وتجاذب أطراف الحديث حول اليوم الذى يستقبلونه

▲ قبل النوم اضبطى الساعة المنبهة حتى تستيقظى قبيل بقية أفراد الأسرة . مما سيتيح لك بعض الوقت الشخصى للاغتسال وارتداء الملابس . ستشعرين بقدر أعلى من الثقة والاستعداد للاعتناء بطفلك أو لمساعدة الأطفال الأكبر فى شئونهم الصباحية المعتادة .

## عندما يسظمس ميراث بمهام روينيه ناسه ، وبصعمن الحدود والصوابط لابلنك فاك بفسن لهم بهذا

- \* الحزم وتحمل المسؤولية .
- \* الانضباط واحترام السلطة
- \* الاعتناء اليومي بالمظهر الطيب واحترام النفس .
- \* تحديد الأهداف .

لم توفر " ليزلى " لاولاده الثلاثة جوا منزلا مواتيا . فعندما كانوا يعودون من المدرسة كل يوم . يرون الاطباق المتسخة مكومة فى الحوض منذ وجبة الافطار . والغسيل القذر متناثرا فى أرجاء المنزل إلى جانب الالعاب والدمى . واكياس مطاعم الوجبات السريعة ذات الرائحة النفذة موزعة فى كل اركان غرف العائلة . حيث تناولوا عشاء الليلة الماضية وحيث تابعوا برامج التلفاز .

ابتسمت " ليزلى " قائلة : " كان ابنى وأمى من الفنانين ويعملون بالمنزل . اعتقد انهم النموذج الذى أقتدى به . فلم يهتموا مطلقا بالحفاظ على المواعيد او الاهتمام بشئون التنظيم والنظام . والأشخاص ذوو المزاج الفنى يقبعون طويلا فى المكان نفسه . وكنا نحن الأطفال دائما ما نتأخر عن مدارسنا . والآن يتأخر أولادى عن مدارسهم . ومنزلى فى حالة مزرية " . تدخل ضحكة عصيبة ونقول : " غالبا ما اجد صعوبة فى العثور على احذيتهم فى الصباح وهكذا يفوتهم اتوبيس المدرسة . احيانا ما يغلبنى الغفور والاشمزاز

ولم يدهشنى ان يستدعى أحد المعلمين " ليزلى " إلى المدرسة ليتحدث بشأن سلوك ابنها الأكبر . كان " مايل " فاشلا فى دراسته . وفروضه المدرسية مهملة وغير مكتملة . ويفتقر إلى الزهو بعمله . ولم يكن مطلقا مستعدا للامتحان .

كانت هذه المقابلة بمثابة إنذار لتستيقظ " ليزلى " من غفلتها . ومع قليل من الاستشارة والنصح بدأت عملية " إرساء النظام الروتينى " . وأصبحت فخورة لأنها أم أكثر تنظيما وأكثر اعتناء بشئون منزلها . وقدوة حسنة لصغارها على خلاف ما كان عليه والداها . إن موقفها السابق من اللامبالاة واختلاق الأعذار لم يكن وسيلة مثمرة لتربية الصغار .

## ٢ . الحفاظ على الابتكار وحاله النظام

إن الظن بان - شحاص لمبتكرين والمنتجين لابد ان يكونو فى حله من الفوضى والاضطراب - هو الا مفهوم خاطئ - فبن بوسعت بحميز موهب طفلك الى حذب تلقينه احترام كل من لاشحاص - والمواد - والأدوات والاجهزه - والماعيد - فاذا ما خصصت وقت محددا من ليوم للأنشطة الفنية الدومة على سبيل المثال فانت لا تعوفين بهذا لنمو التخيلى لابنك او انتك - لكنك فضلا عن هذا تعلمين سعيير قبول القواعد والضوابط والنظام الراسخ والانضباط - تلك السمات التى ستكون نافعة له اذا رغب فى ان يصبح بطلا رياضيا - او مشغلا بالدراما او الموسيقى او الفنون الجميلة مستقبلا



قومى بتحفيز التعبير الإبداعى لدى صغيرك وحب الاكتشاف والمرونة ، ولكن شجعى لديه كذلك حس المسئولية . وعندما يصبح صغيرك الذى بدا يمشى متأهبا ، اشركيه فى نشاطات مبتكرة عديدة : الأنشطة الفنية واليدوية ، التمثيل ، العلوم الطبيعية ، الرياضات البدنية ، الطبخ . إلخ . وفى الحين نفسه عودى طفلك ان يحرص على النظافة خلال ذلك ، وأن يعيد المواد والأدوات الى مواضعها .

بما أنك النموذج الذى يقتدى به طفلك فاضربى له المثل على النظافة والنظام فقومى مثلا بتنظيف أطباق المائدة بعد الانتهاء من تناول الطعام مباشرة واغسلوها او ضعيتها فى غسالة الأطباق نظفى المائدة وحثى أفراد أسرتك على تقديم يد العون لك فى المهام الروتينية . وهكذا يمكنكم الاستمتاع معا بما تتبعون من نظام

كانت " مولى " طاهية مدهشة علمت نفسها بنفسها . ربة منزل شديدة الترتيب . وكانت تؤمن أن " النظافة من الإيمان " . فعندما كنت تتجهز لطبخ او لتخبز شيئا . كانت تقوم أولا بوضع كل المقادير على الإطار الخشبي عن يمينها . وبعد ان تستخدم أحدها كانت تنقله الى يسارها . وحين تختلط كل المكونات فى الوعاء . على الموقد . أو فى الفرن . لا يبقى اى شيء على يمينها . وبلا تردد تقوم بوضع كل الأشياء الموجودة عن يسارها داخل الخزانة او

الثلاجة . وتنظف منصدة الاعداد . وكانت " مولى " سمنع بالتحدث إلى أفراد اسرتها فيما تستوى الوجبة ، أو تشوى أو تنضج فى الفرن .

تسير الحياة سيرا هين عند اتباع النظام الروتينى الثالث . وعند تنظيم المكان فور الانتهاء من إحدى المهام ولكن كيف يمكنك تلقين طفلك عادات الانضباط الذاتى دون ان تتحولى إلى طاغية ؟

### ٣. الانضباط بلا تسلط

لطالما ارتبط الانضباط بالعقاب . والخوف . والتسلط . فمع أن طفلك بحاجة إلى بعض الانضباط فى صيغة قواعد . ونظم . وضوابط . إلا أنه ليس بحاجة إلى اذى أو إرغام . إذا قمت بإرساء نماط سلوك ملانمة لاتباعها . سيقبلها صغيرك ويحترم ما تضعينه من حدود . ويفهم ما تتوقعينه منه  
صمى المعايير فى وقت مبكر وحافظى عليها بثبات . أطلعى طفلك على السلوك الذى تقبلينه أنت وزوجك فى المنزل وخارجه . مع الوضع فى الاعتبار الأفعال للانقة داخل إطار مجتمعكم وفى سياق قوانين بلادكم . واعملوا وفقا لتلك القواعد

#### إرشادات مفيدة

عندما تحثين طفلك على السلوك اللانق فإنك لا تكونين بهذا متسلطة ؛ بل أم راعية ، تعين صغيرها على العيش والنجاح فى عالمنا .

## كل من الأطفال الرضع ، ومن بدأوا المشى والفتيان والفتيات مسعدون للانضباط

- ( ) قومى بتحديد ما تتوقعينه من طفلك قبل إرساء الضوابط . ( أود منك ان تجلس هادئا على كرسى الطعام المرتفع فى المطعم بينما تتناول ماما وبابا عشاءهما )
- ( ) أضعى نظاما وقواعد ملائمة لعمر طفلك ، وفسريها له بوضوح لمساعدته فى معرفة ما تنتظرينه منه . ( يمكنك أن تأكل . ثم تلعب بألعابك فى مقعدك حتى تفرغ ماما وبابا من تناول عشاءهما ) .
- ( ) احرصى على تطبيق إجراءاتك بثبات وإيجابية ( دائما نجلس عند تناول الإفطار . والغداء . والعشاء )
- ( ) توافقى مع وجهة نظر زوجك وسياساته ، فأنتما فريق واحد . ( بابا لن يجرى وراءك ليطعمك عندما تجرى فى أرجاء الغرفة . لا هو سيفعل ولا أنا )
- ( ) كونى حازمة . ولكن تحلى ببعض المرونة فى المناسبات الخاصة . مثل إجازات الأعياد . الحفلات . نوبات المرض . والأحداث المفاجئة التى تستدعى التكيف معها . ( إن العمة " نيل " ليس لديها مقعد عال مخصص لأكل الأطفال فى منزلها . وهكذا فسوف تجلس فى كرسى كبير خلال عشاء العيد ) .
- ( ) قومى بتعديل النظام . والقواعد . والضوابط وتوقعاتك مع نمو طفلك . فإن النضج يستدعى المزيد من الاستقلال والحرية . ( إننا سعداء للغاية لأن بوسعك الجلوس إلى المائدة مثل صبي كبير وتشرب من العود الماص ) .
- ( ) لا تنسى أن طفلك شخص له أفكاره ومشاعره . ويجدر بك احترامها كذلك ( سنختار مطعما لا يتأخر فى إحضار الطعام . لأننا نعرف كم هو صعب على بنت صغيرة الجلوس لفترة طويلة ) .

## يؤدي الانضباط خلال اوقات تناول الوجبات والاستحمام . واللعب . والنوم إلى الانسجام والنظام في بيتك .

جربى طريقة إيجابية لتحصلى على سلوك إيجابى :

● إن النظام الخاص بأوقات الوجبات . منذ الطفولة المبكرة وفيما بعد . لابد أن يقدم للطفل تجارب صحية وممتعة وخالية من التوتر . حاولوا أن تأكلوا معا كاسرة كلما امكنكم هذا .

■ **النظافة :** قبل إطعام طفلك . اكتسبى عادة منتظمة فى القيام بتغيير حفاظاته وغسل وجهه ويديه . وعندما يبدأ فى تناول الطعام بمفرده . لابد من الاغتسال قبل الأكل وبعده . وخلال نمو طفلك فإن دخول الحمام والاغتسال قبل تناول الوجبات وبعدها سيصبح جزءا من طبيعته

■ **الاسترخاء وتبادل الحديث :** ضمى طفلك الرضيع قريبا منك على الدوام فى حميمية ومحبة . سواء كنت ترضعينه طبيعيا و صناعيا . ابتسمى فى سعادة . فسوف يشعر ابنك و ابنتك انه يتغذى بدنيا وعاطفيا . ومع نمو طفلك واشتراكه فى تناول الطعام على مقعد المرتفع المخصص لذلك . أو فى مقعد يمكن تثبيته إلى المائدة . مع بقية افراد الأسرة . ابدئى فى تبادل الحديث من خلال التعريف بالأطعمة وألوانها . وإحصاء حبات العنب ورقائق الحبوب . اقربى له قصة يمكن غناؤها خلال الأعوام التالية ستستمعون جميع بحالة من التواصل المبهج أثناء الجلوس على المائدة

■ **الجلوس من أجل الوجبات :** منذ سن مبكرة فساعدى . قومى بإرساء المعايير الصحيحة بحوار إيجابى : " من الممتع أن نجلس إلى المائدة ونتناول طعامنا معا " . يمر الأطفال الذين بدأوا المشى واليافعون بفترات من التغذية السيئة قدمى لهم حصصا صغيرة من الطعام . اقرئى لهم قصة لإبعاد انتباههم عن الوجبة . أو اسمحى بوقت لاستراحة صغيرة . قد تقرر ان بوسع طفلك



صعى نظاما ثابتا . دور أن تتحول إلى الأداء الآلى

النهوض عن المائدة ثم يعود للجلوس والأكل فيما بعد حين يشعر بالجوع ومع ذلك لا تجرى وراء صغيرك بالطعام . فهو سلوك غير لائق اجتماعيا

■ آداب المائدة : سيتعلم ابنك أو ابنتك السلوك اللائق عند الجلوس إلى المائدة من خلال الاقتداء بك كنموذج . فإذا كنت تتجشنين بصوت عال بعد الأكل . فخمنى من الذى سيقوم بالأمر نفسه " وإذا استخدمت كلمات مثل " من فضلك . وشكر لك " سيقوم صغيرك بمحاكاتك أيضا ولنغير عن الأمر بطريقة إيجابية إذا ما أردت أن ياكل طفلك طعامه مستخدما شوكا أو ملعقة . فاطلبى منه أن يقوم بما تقومين به تماما . ولا تنتقديه أو تصيحى فيه قائلا " توقف عن الأكل بأصبعك "

■ مراعاة الخيارات الصحية : فى حين أن معظم أطباء الأطفال ينصحون بتقديم طعام صلب ( مثل رقائق الأرز . والفواكه والخضراوات المهروسة ) فى سن الأربعة شهور . اسالى طبيبك بشأن هذا وبشأن الحذر من انواع الحساسيات الخاصة بالطعام ثم قدمى لطفلك النامى انواعا مختلفة من الفاكهة والخضراوات واللحوم والأسماك والجبن والبيض . وشجعيه بحماس على تجربته مذاقات جديدة . دعى ابنك ياكل ما حلا له وبالقدر الذى يريد من نعيده من طعام . وداومى على سؤاله . " هل تحب أن تاكل الدجاج ام الكرونة على العشاء الليلة ؟ "

● تنظيم وقت الاستحمام ونشاطات الحفاظ على النظافة الأخرى يبدأ بعد الولادة مباشرة . ولتحديد أفضل وقت لحمام طفلك اليومى . افهمى أولا طبيعة الساعة الداخلية لصغيرك وأخبريه بوقت الخلود إلى النوم . وعندما تتوافقى مع هذا الجدول يمكنك إعداد حوض الاستحمام قبل هذا الموعد بنصف ساعة أو ٤٥ دقيقة . وسوف يسمح هذا الإطار الزمنى المنتظم بأنظمة أخرى للاسترخاء الذى يتبع الحمام . مثل تدليك الجسد بـ " زيوت التدليك " " بلوسيون " وارتداء ملابس النوم . وقراءة قصة . والتفنى بتهويدة . وقبله قبل النوم .

■ تغيير الحفاظات : من أجل تقليل حدوث التهابات الجلد قومى بتغيير الحفاظات مرارا ولكن تذكرى غل مؤخرة طفلك بالماء الساخن وتجفيف هذه المنطقة ومسحها بدهان مناسب . قبل أن تضعى حفاظة جديدة جافة .

داومى على الغذاء او الحديث لكى تجذبى انتباه الطفل بعيدا اثنا تنظيفه .  
لكى لا تكون التجربة بغيضة قد يشعر وليدك بالبرودة عندما تقومين  
بعبئته . تأكدى من تدفئه المناشف الباردة كذلك ( اغمسها فى ماء دافئ ) .

■ الاستحمام داخل الحوض وخارجه : قومى بغسل وجه طفلك ويديه  
ومؤخرته . غسلا هينا رقيقا كل صباح . وعندما تستوجب الحاجة . وحميمه  
كل مساء قبل وقت النوم . الحمام الدافئ يعمل على تهدئته ويجلب النوم  
فى عمر حادى ان تشركى زوجت ليناو لك ' لشامبو " والمناشف وللتمتع  
بمرح هذا الطقس قومى بغسل شعر طفلك فى حوض مع الإبقاء على راسه  
ناحية الخلف لتجنب نزول الصابون والماء على عينيه . ارفعى صغيرك من  
حوض الاستحمام وناوليه لزوجك الذى يمسك بالمنشفة

حين يصبح قادرا على الجلوس فى حوض الاستحمام واللعب بالدمى وقطع الاسفنجية  
الخاصة بالاستحمام " اللوفة " . اصنعى له فقاعات الماء والصابون وتابعيه وهو يرفس  
بقدميه ويطرطش الماء ويلهو . يحب الأطفال احواض الاستحمام حين يكون الماء مريحا  
والأم او المربية تتسم بالهدوء . دلكى طفلك بمنشفة ثم احتضنيه . واحتضنيه .  
واحتضنيه نظفى أذنيه وصففى شعره ذلك الترتيب الروتينى للاعتناء بالطفل امر  
باعث على الراحة والدفع وسوف يقوى ويثبت مع نمو طفلك

احذرى من ترك طفلك  
وحده فى حوض  
الاستحمام  
أبدأ ، ولو لدقيقة  
واحدة !!

يفرق كل عام بعض  
الأطفال فى ما لا يزيد  
على شبر ماء !

تعلم هذه البسبب الصغرة الأرقام والحروف واسمها  
أثناء لعبها فى حوض الاستحمام



### بسممع الاطفال يغسل أسنانهم معا قبل وقت النوم

● **غسل الأسنان بالفرشاة :** عندما تظهر أسنان الطفل . فإن الوقت قد حان لارساء عادة غسل الأسنان بالفرشاة بعد الأكل والشرب . وعلى وجه الخصوص قبيل النوم إذا قام ابنك أو ابنتك بالضغط على أنبوب المعجون أو اللعب بالفرشاة بدلا من تنظيف اسنانه كما يجب فلا تصرخى فى وجهه

❖ جربى ممارسة لعبة بفرشاتين واحدة فى يده والأخرى فى يدك " تعال كى نحصى أسنانك : واحد . اثنان . ثلاثة . أربعة "

❖ دبرى لعبة موسيقية ' دعنا نحاول غسل كل الأسنان قبل ن نتوقف الموسيقى "

❖ غنى غنية وداع لكل د اكله طفلك خلال اليوم " مع لسلامة يا رقائق القمح . مع السلامة يا قطعة الدجاجة . مع السلامة يا بطاطس محمرة . مع السلامة يا عصير وأنت يا حليب "

❖ كونى قدوة حسنة واغسلى أسنانك بينما طفلك يراقبك

● ضوابط وقت اللعب / التنظيم فيما بعد اللعب : طاب قلب الناس من قيمة اللعب . امرحى مع طفلك فى اللعب . أرشديه للخطوات . علميه المهارات الاجتماعية مثل التقاسم والمشاركة . وكذلك شجعى طفلك على اللعب بمفرده من وقت إلى آخر : فمن شأن هذا ان يشعل أصالته وخياله وابتكاره الشخصى واستقلاله .

✦ الألعاب والكتب : حين يقوم صغيرك باللعب على نحو مبتكر . فانه يحاكي الحياة وينمى التناق ويتعلم أشياء عن البيئة المحيطة به . وينفس عن طاقته ويخفف من توتره . وحين يتطلع فى الكتب فانه يوسع مداركه اللغوية ومعرفته بالعالم

✦ التنظيم فيما بعد اللعب : حتى الأطفال فى مرحلة المشى المبكرة يمكنهم تعلم الشعور بالفخر تجاه منزلهم . واحترام ممتلكاتهم الخاصة . وان يبدأوا فى وضع لعبهم على لأرفف . وفى داخل لصناديق قومية بغنا- أغنية دالة على التنظيم . او أعدى أغنية من اختراعك . لكى يتعرف عليها دائما . وذلك بان تستخدمى لحناً لأغنية معروفة للأطفال وقومى باستبدال كلماتها باخرى من تأليفك تدل على ما تريدينه من طفلك

### أرشادات مفيدة

يحب الأطفال ان يساعدوا الآخرين . فابدئى بترسيخ عادة " تنظيم ما بعد اللعب " فى وقت مبكر من حياتهم . وضعى بذلك أساس عادات العمل الأرقى من ذلك .

● عادات وقت النوم غالبا ما تكون هى الأصعب فى ترسيخها . يحب الأطفال أن يظلوا بصحبة والديهم . وخصوصا إذا ما كان كل من الأب والأم يعملان طوال اليوم . حيث يشعر الأبناء وكأنهم يفقدون شيئا ما بذهابهم إلى النوم .

✦ علامات النعاس وخطة منضبطة ثابتة : إذا لاحظت أن صغيرك يتثائب ويفرك عينيه . ويخفض رأسه نحو صدره . وينشد لعبته التى تشعره بالأمان .

ضمي نظاما ثابتا . دون أن تتحول إلى الأداء الآلى

ففىمى بهدهدته بفرح بين ذراعيك مع القبلات والأحضان وانت نقولين . " لقد اقترب موعد النوم " . ولا تقولى : " هل تعبت أخيرا ؟ " عندما تبدين اهتماما لعلامات النعاس . فسوف تميزين بهذا الساعة المعتادة لنوم طفلك ثم اتبعي روتيننا ثابتا يوما بعد الآخر



اعتادت " مالورى " إظهار علامات النعاس فى انتظام عند الساعة السابعة والنصف مساء . وهكذا كان كل من الأب والأم يجيزان للحمام معا عند الساعة السابعة إلا الربع مساء . وبعد الاستحمام واللعب ينظفان أذنها ويصفقان شعرها ويفسلان اسنانها ويلبسانها ملابس النوم . يضعانها فى المقعد الهزاز . يقرآن كتابا . ويغنيان لها . ويخفضان الإضاءة ويسترخيان قليلا ثم يقبلانها ويحضنانها قسائلين " أحلام سعيدة " الساعة السابعة والنصف .

### مشكلات طبيعية

يكون النظام الخاص بوقت النوم المتكرر والإيجابى والهادئ مفيدا فقط إذا كان طفلك مرهقا . حاولى أن تتوافقى زمنيا مع إحساس النعاس لدى صغيرك . وضعي روتيننا موافقا للظروف والأحوال . ولا تجعلى من وقت النوم معركة .

اعتقدت " بيكى " ان ابنتها الصغيرة ينبغي ان تذهب لتنام بحلول الساعة السادسة والنصف مساء . وذلك لأنها هى نفسها لم بعد بوسعها تحمل المزيد معها . فكانت تضعها فى مهدها كل ليلة عن الساعة السادسة والربع مساء . لكن الطفلة " إلينا " تظل تصرخ لساعة كاملة حتى ترهق نفسها وتشعر بالنعاس .

وفى كل ليلة بعد العشاء . تتحول الصغيرة " إلينا " إلى طفلة صعبة المراس على نحو متزايد . لأنها تدرك أن أمها على وشك وضعها فى المهد . فكانت تختبئ فى الخزانة ، وتصرخ بصوت حاد فى غضب عندما تقترب أمها . وكانت الأم تصرخ فى الصغيرة إلى درجة أن زوجها " جيف " لا يستطيع تحمل الضجة .

فقال لها الزوج : " إن هذا الأسلوب غير سليم وسين . انت لا أنفق مع من يقولون إن الأطفال يجب أن يبكوا متروكين لحالهم . إلى أن يناموا . فاسمحي لى أن أجرب طريقتى لبضعة أيام " .

لاحظ " جيف " أن ابنته تظل مستمتعة باللعب عند الساعة السادسة مساء ، لذا فقد أخر موعد حمامها عشرين دقيقة . ثم سمح لها باللعب بالكثير من لعب حوض الاستحمام . وبعد أن ارتدت ملابس النوم . قرأ لها والدها قصة ثم استمعا إلى بعض الموسيقى الناعمة . وفى الساعة السابعة والرابع مساء راحت الصبية الصغيرة تفرك عينيها . وحين وضعها " جيف " فى المهد ، تشاءبت وغرقت فى النوم دون دمة واحدة .

إذا لم يبد على طفلك التعب . على الرغم من إرهاقك أنت . فدعى ابنك يلعب إلى أن تستريحى وتبدنى روتين تحميمه بعد ذلك بقليل . عندما تضعين طفلك فى المهد امنحيه شعورا بالأمان عن طريق إعطائه لعبة على شكل حيوان صغير أو شيء كهذا ليحتضنه . وإذا بدا أنه مازال بحاجة إليك فافركى ظهره وجوانبه . واجلسى على مقعد فى الغرفة لبرهة . لتقدمى له الطمأنينة .

وبعد ذلك بيومين ضعى المقعد فى الردهة الخارجية أمام الغرفة . وقولى له : " إننى هنا تماما . احتضن لعبتك إلى صدرك " .

وبعد وقت غير طويل سيشعر طفلك بالأمان . وسيكون بوسعك مغادرة الغرفة بعد تقبيله وضمه إلى صدرك .

## هل تستطيعين كسب حب وثقة صغيرك ، وفى الوقت نفسه تكوينين ذات سلطة وانضباط عليه ؟

هذان الأمر لا ينفى أحدهما الآخر . فأنت تكوينين حليفة ابنك عندما تدخلين عليه الراحة إذا ما انتابه الانزعاج . وتكوينين صديقة ابنتك عندما تنصتين لها وهى تتحدث

بفرح عن أمر طيب قد حدث أنت الشخص الذى يجلب لطفلك الأمان بعد سقوطه أو عند خوفه من الظلام . لكنك مازلت الأم ومازلت ترسين القواعد

لا تخشى من وضع الضوابط وقواعد التهذيب . فإن الكثيرين من الآباء بالتبنى يخشون من فقدان حب الأطفال لهم . فيستجيبون لرغبات وأمنيات الأطفال كثيرى البكاء والعيول . وللأسف الشديد فإن هذا السلوك الذى يعتمد على الإلحاح صعب الإرضاء يستمر خلال مراحل النضج التالية .

وفى الأسر المختلطة حيث يكون هناك أطفال لكل زوج من الزوجين . يتجنب الآباء الجدد ( زوج الأم أو زوجة الأب ) تضيق الخناق على أطفال الشريك الآخر . طمعا فى قبولهم . مما قد يقود إلى كارثة لأن الأب أو الأم يفترض به أن يكون بالغا مرشدا وليس أحد الأصدقاء .

بعد ثلاث أعوام من مشكلات الخصوبة . كانت " كلارا " البالغة من العمر ٣٩ عاما فى غاية الانفعال لاستقبال مولودها وكانت تعلن قائلة : " سيحصل أميرى الصغير على كل ما يشتهيهِ فؤاده الصغير " .

بيد أن تدليل " كلارا " المبالغ فيه لن يساعد ابنها على تعلم واقع الحياة . فلن يواصل الناس منحه كل ما يرغب فيه . كما سيرفض المعلمون مسيرة طفل غير منظم وصعب المراس .

وفى الحقيقة كثير من الأطفال غير المنضبتين يكونون غير متوافقين اجتماعيا . ويواجهون إحباطا فى مدرسة الروضة أو الحضانة . حين يتوجب عليهم اتباع القواعد . وحين يدركون أن للأطفال الآخرين احتياجات كذلك . فالأطفال الذين ينشأون فى جو متساهل غالبا ما لا يقدرّون على اكتساب صداقات أو الالتزام بالقواعد

#### ٤ . إرساء قواعد السلوك الاجتماعى اللائق

كم من المرات رأيت فيها أطفالا صغارا يركضون . ويتصايحون . يسيئون التصرف . ويفتقرون احترام الآخرين . سواء حدث هذا فى مطعم . أو فندق أو متجر . بينما يتظاهر الوالدان بعدم ملاحظة أى شيء ؟ لقد أهمل هؤلاء البالغون وضع المحاذير . وإرساء نماذج السلوك الحسن . ليكفلوا التفاعل الاجتماعى اللائق .

وعلى لرغم من أنك تتعنين لتأكيد على لتفرد الشخصى واستقلال . والاحترام  
ستعمر طفلك . يوجب عليك رسا لحدود لكل من المنزل والعالم خارج المنزل

### عمد إرساء المواعيد الخاصة بالمواد فى المحيط الاجتماعى

- استخدمى نبرة صوت حازمه ، لتنفلى له إحساسا بسلطتك : " إننى أتكلم  
بحد "
- حفزى ممارسة السلوك الاجتماعى اللاتق : " لابد ان تمشى مثل بنت كبيرة . فلا  
تندفعى بالجرى وتزعجى الناس "
- اشرحى له القوانين وعرفيه الخطا والصواب : " يمكنك أكل التفاحة ، ولكن بعد  
أن ندفع ثمنها . ليس قبل هذا . "

### إرشادات مفيدة

خلال السنوات الخمس الأولى من عمره ، سيتشكل طفلك بناء على الرسائل  
الاجتماعية التى تنقلينها له سواء بالقول ، أو بالفعل ؛ فأنت القدوة فى  
الأفكار والمشاعر والأفعال ، بالنسبة للأخلاقيات ، والكذب ، والسرقة .

كانت " آن " بعدد ان نقل القيم إلى ابنها هى مسئولية معلمته . فلم تبال بتصحيح سلوك  
صغيرها البالغ من العمر ثلاثة أعوام عندم اخذ لعبة أخيه الأكبر منه . وقالت لابنها  
الكبير : " دعك من هذا ! ما هو الإطفل لا يميز " .

وعندما تناول المال من محفظة جدته . ضحك قائلة : " انه فى الثامنة من عمره فقط .  
لكنه يعرف من الذى لديه النقود ! " .

وحين بلغ العاشرة . اسدعها ناظر مدرسته وقال لها : " لقد سرق ساعة اليد الخاصة  
بولد آخر . وعوقب بالفصل لشهر " . وما كان منها إلا أن نقلته إلى مدرسة أخرى . معترضة  
بقولها : " لن أبقيه فى البيت فأعاقب نفسى بهذا ! " .



ضعي نظاما ثابتا ، دون أن تنحولي إلى الأداء الآلي

عندما بلغ سن السابعة عشرة قام ابنها المراهق بسرقة خاتمها الماسي من صندوق جواهرها ورهنه من أجل الحصول على المخدرات وبعد وصول الشرطة كانت " ان " تتشكى قائلة :  
" لقد انفعت أموالا طائلة على تعليمه المدرسي ، ولكن أولئك المعلمين لم يعلموه اي شيء ! " .

إن الوالدين بطبيعة دورهما ، مسئولان عن تعليم ابنائكم قيما مثل الأمانة والاعتماد على الذات . والتحلي بالصبر عندما تقومين " بوضع النظام الروتيني " ، ضعي القواعد التي تساعد طفلك على حسن التصرف في المواقف الاجتماعية ، دون ان تنسى مستوى التسامح مع طفلك فمثلا من غير المعقول ان تطلبي من طفلك الجلوس في عربة التسوق بثبات . عبر ممر طويل وانت تتفقدين المشتريات كد انه من الخطأ ان تعطى طفلك الجائع علبة بسكويت . قبل أن تدفعي ثمنها لدى مسجل الدفع . فانت بهذا تقدمين له مبادئ متعارضة فيما يتعلق بالصواب والخطأ .

### إرشادات مفيدة

هوني على طفلك القيام بالأمر الصائبة . إذا حافظت على " توافقك " مع مستوى طفلك . من خلال الصبر والتفهم . يكون باستطاعتك التخطيط لنظامك وأنشطتك اليومية تخطيطا ناجحا .

إن إقناع طفل صغير جدا بالعقل لهو امر شديد الصعوبة حق . لكن هناك بعض الطرائق التي يمكنك تجريبها لمساعدة طفلك أن يقاوم الإغراءات في المتجر . بعض الاقتراحات تقتضي منك الاستعداد من المنزل :

## استراتيجيات يسيرة من أجل السوبر ماركت

- اجذبي انتباه الطفل بلعبة صغيرة أو طعام شهى تكوينين قد أحضرته معك من المنزل في حاويات مميزة بإشارات مكتوبة .
- انصحي صغيرك مسبقا : " يمكنك أن تختار شيئين متميزين اليوم . أرني أصبعين . واحد - اثنان . هناك الكثير من الأشياء سوف نراها عندما نذهب إلى التسوق . ولكننا لا يمكننا إحضار كل هذه الأشياء إلى المنزل " .

- قومي بتسليته باحدى الألعاب التعليمية المناسبة لعمره : " دعنا نجد كل شيء ، لونه أحمر بينما نمشي في المرات ما بين البضائع " او " اكتشف كل الأشياء التي تبدأ بحرف الباء - بطاطس . بصل . بطريق . براويز "
- قومي بكتابة قائمة بالمشتريات قبل مغادرة المنزل . " ماذا تود أن تشتري من المتجر " تعال نكتبه في قائمتنا " تصلح هذه الاستراتيجية للطفل في عمر الثالثة فما فوق . حيث يستطيع تعلم التفكير والتخطيط المسبقين
- قومي بإرساء القواعد الخاصة بالأماكن العامة قبل مغادرة المنزل ، لكي تضمني الأمان جنبا إلى جنب السلوك المرضي . " عندما يذهب الأطفال إلى المتجر مع الأب والأم . لابد أن يجلسوا دائما في عربة التسوق . ويكون من الممتع ان ينتقلوا من هنا إلى هناك وهم راكبون " .

عند دخولك المتجر قومي بالشرح مجددا : " أعرف أنك صبي كبير وستبقى جالسا بينف تأخذ نزهة مخصصة بالعربة . سأعطيك بعض الأشياء لتمسكها من أجلى . وبعد أن ندفع ثمن كل الأشياء الموجودة في العربة سوف أساعدك على النهوض لنخرج " . إذا حاول طفلك النهوض بنفسه اشرحي له أن العجلات سوف تدور بالعربة ومن الممكن أن يسبب هذا سقوطه . " إنني لا أريدك أن تصاب بأذى لأنني أحبك . فانتظر أرجوك حتى أساعدك على النهوض من العربة " .

راقبي طفلك جيدا خلال وجودكم خارج المنزل .  
فإن لديك من التجربة ما يجعلك قادرة على توقع ما قد يحدث .  
إن الطفل الصغير لا يفكر في التبعات والعواقب .

- لا تضعي صغيرك في موقف من المتوقع ألا يكون مناسبا بالنسبة له . إن نوبات انتباه الأطفال قصيرة المدى . إذا كان تسوقك سيقضى من الوقت ما يزيد على نصف الساعة ، فاختاري الأشياء المهمة وأجلى ما تبقى في القائمة حتى يوم آخر .

أضعى نظاما ثابتا . دون أن تتحول إلى الأداء الآلى

## ٥. " وضع النظام " دون التحول إلى " الأداء الآلى "

عندما تبدئين مبكرا فى وضع القواعد والأنظمة .  
وتعملين بها كذلك . سيشعر صغيرك أو صغيرتك  
بالأمان والثقة . لدى تلقيه وممارسته للعادات  
اليومية وتعلمه للمهارات التنظيمية .

لكى تبادرى بفكرة " التخطيط المسبق " ،  
ضعى اثنين من الثياب على فراشه أو ضعى كلا  
منهما على مقعد . كل مساء ثم اسالى ابنتك  
" أيهما تودين أن تلبسيه للذهاب إلى  
الحضانة غدا ؟ " أو اطلبى منها أن تنتقى  
جوارب تتماشى مع شيء قممت أنت  
باختياره . ثم ابتسمى وقولى لها :  
" أحسنت الاختيار ! " .



سوف يزداد إحساسها بأهميتها وتقديرها لذاتها . لأنك تبددين اهتماما برأيها .  
وسوف يستمر هذا الموقف فى التأثير عليها ومساعدتها على الأداء الجيد فى المدرسة ثم  
فيما بعد فى عملها . إضافة إلى المقدرة العملية على التنظيم ستصبح قادرة على الاضطلاع  
" بالمسؤولية " فى المواقف الاجتماعية مستقبلا .  
ومع ذلك من المهم ألا تغفل ضرورة عدم فرض نظام صارم ومقيد لطفلك . ذلك أنك  
لا ترغبين فى تنمية سلوك عصبى غير قابل للتكيف .

### إرشادات عملية

حذار من الخلط بين " وضع النظام الروتينى " من جهة وبين التصلب فى الفكر  
أو التحول إلى الأداء الآلى من جهة أخرى . للقواعد والنظم قيمتهما . لكن  
القدرة على التكيف علامة على التمتع بصحة وجدانية .

حتى بعد إرسائك للقواعد الروتينية التى يبدو أنها تؤتى ثمارها . حافظى دوما على  
" التوافق " مع مشاعر طفلك . والاستجابة للأحوال والظروف على اختلافها . فمثلا إذا

أصابته الحمى صغيراً . فهي لن تتناول وجبتها المعتادة . أو ترغب في حمامها . أو تذهب لتنام في الموعد المنتظم قبل كل شيء . تعاملني مع مرضها . وابدئي اهتماماً بهدر أعلى من الحب والمراعاة . وصمعي جديداً الجدول لعناد فالمرونة شيء مقبول . خلال العطلات . والمناسبات الخاصة . أو أثناء الأحداث غير المتوقعة . غالباً ما يكون من الضروري تعديل النظام اليومي . لا بأس من ذلك . فلو زارتنا الجدة مثلاً في الساعة مساءً . وهو الموعد المعتاد للاستحمام . ولكن كان المقرر لها أن تغادر في الساعة والنصف مساءً . فمن المسموح أن يأخذ الطفل حمامه بعد أن تغادر . أما إذا كانت الجدة تنوي البقاء حتى التاسعة والنصف مساءً . فقمي بدعوتها للانضمام إلى طقوس الساعة السابعة مساءً . امثلي في حمام الطفل والاستعداد للنوم . واستمتعوا معا بوقتكم

كنت " إيمان " تبالح في الحرص على المواعيد شديدة الصرامة . وقد قالت لزوجها : " لقد ربتني أمي على الانضباط . وهكذا أرغب في تربية أولادنا . ينبغي أن يكون العشاء عند السادسة والنوم في الساعة والنصف مساءً " . ومع هذا التخطيط في عقلها قامت " إيمان " بحجز إحدى الموائد في مطعم بالحي من أجل عشاء أفراد الأسرة وبعض الضيوف الآخرين من خارج المدينة . الذين كان من المخطط وصولهم في وقت مبكر من هذا المساء .

وفي الساعة الخامسة والنصف مساءً اتصلت العمّة " لين " هاتفياً من المطار لتقول لها : " إننا آسفون جداً . لكننا تأخرنا في زحام العطلات هذا . وسنصل متأخر بعض الشيء " . فاندفعت " إيمان " في نوبة غضب غير معقولة . وضربت مثلاً سينا لأطفالها . وقد راحت تصيح في زوجها : " أفسدت عائلتك السهرة " .

بالمقابل قال زوجها " ستيف " للأطفال : " إننا سعداء جداً لأن العمّة " لين " والعم " سام " قد وصلا بالسلامة . لقد أتيا من بعيد جداً لرؤيتنا . ونحن نفتقدكما حقاً . هيا نتعش بالمطعم لنغير الحجز وسوف نأكل متأخراً قليلاً . إنه يوم متميز . ما رأيكم في بعض الفاكهة خلال انتظارنا ؟ " . لقد استشعر الصغار . أن والدهم سعيد ومتحمس . ومتأهب لتناول العشاء في الوقت الجديد .

هل نعرضن لمسأله تاخر وقت الوجبه «  
خففى جوع طفلك عن طريق شرايح التفاح المسطحة مدحا رفيعة .  
او نصف كوب من حبات العنب . سنفى هذه المقادير الصغيره  
بالغرض ، دون أن يفسد شهمنه

#### ارشادات مفيدة

فى كفاحك لأن تكونى أما " مثالية ، وأن يكون بيتك سعيدا ومنظما وخاليا  
من التوتر ، وان يكون اطفالك نموذجيين ، وراغبين فى أن يكونوا منظمين  
ولكن ليس بشكل آلى . يكون من الصحى أن تستمتعوا ببعض الاستثناءات من  
وقت إلى آخر .

## النقاط المهمة

أحرصى على النظام الروتيني ، دون أن يحول إلى الأداء الآلى  
الحالى من الروح كوى صارمه واستخدمى نبره صوت نابيه  
واجابه عند ارسالك للنظام فى منزلك . ولكن اسمحى بالمرويه  
والغير المناسب للاحوال من وقت لآخر .

١ . يستشعر الطفل الألفة والأمان مع القواعد والنظام والضوابط من اجل .

- وقت الطعام .
- وقت الحمام .
- وقت اللعب .
- وقت النوم .

٢ . لست بحاجة لأن تكونى " متسلطة " او طاغية لتطبيق " الانضباط " بشكل  
دائم كل يوم .

٣ . يوفر المنزل المنظم بيئة مواتية للنمو الانفعالى والتحدى بالثقة . امنحى  
طفلك فرصا ليكون تقديرا للذات . عن طريق تشجيع الاختيار واتخاذ  
القرارات .

٤ . حتى الطفل الصغير يستطيع تعلم الخطأ من الصواب . وأن يفهم السلوك  
الاجتماعى اللائق ؛ سوف يحاكى طفلك كلامك وأفعالك .

٥ . إن الناجحين اشخاص منظمون . يتميزون بالمرونة ؛ قومى بتعديل القواعد  
ولا تحول ابنك أو ابنتك إلى " روبوت " أو إنسان آلى .

## المتابعة

يكتسب كل طفل المعلومات اعتمادا على التكرار . وتوقع الأحداث . والشعور بالأمان عند اللعب بالألعاب نفسها . ومشاهدة برامج التلفاز أو اشرطة الفيديو نفسها . وقراءة نفس قصة وقت النوم مرار وتكرارا . والاستماع الى الأصوات الرقيقة للهددة المألوفة بالنسبة له . تستطيعين تقديم تلك المشاعر من الاستقرار والثقة لابنك أو ابنتك . اذا ما ضمنت السر الرابع إلى نمط تربيتك المثالية لطفلك

### السر رقم # ٤

#### - المتابعة -

اتبعي مبدأ المتابعة مع الأنظمة الروتينية ، والوعود ، واستخدام اللغة المناسبة . والثبات على المبدأ .

## ١. " المتابعة " مع الروتين لتحقيق الأمان الانفعالي والنظام

سوف تجلب ممارسة المهام بشكل روتيني إحساسا بالراحة . كما ستعمل كعنصر توقيت لمساعدة طفلك على توقع وقت مغادرتك ووصولك . وخصوصا إذا ما كنت تعملين .

عادت " وندي " إلى العمل . بعد ان بلغ ابنها " ميكا " سن الثلاثة شهور . ومثل الكثيرات من الأمهات الجديديات كانت مهتمة بالحفاظ على ما يكفي من الوقت المتميز الذي يجمعها به . واهتمت كذلك بإرساء بعض المهام الروتينية في الصباح الباكر لكي تمنحه الكثير من الاهتمام والحب والحنان . فكانت تغني له أثناء تغيير الحفاضات والملابس . قبل وصول مربيته كل صباح . وتهدهده في الكرسي الهزاز وهي تمسك بزجاجة الرضاعة . ثم تفرد بطانية على الأرضية وتلعب معه . ويستكشفان لعبة تعليمية في كل مرة . وعندما تصل مربيته يتلقى " ميكا " الرعاية خلال استحمامها وارتدائها لملابسها .

عندما بلغ ميكا عمر السنة تهور ادرك ان امه ستمنحه صمة كبيرة وقبيلات ذلما اوشكت على المغادرة إلى عملها . وكذلك مره اخرى عندما تعود في المساء من اجل العشاء . وستلعب معه قليلا وتحمله وتقص عليه قصة قبل النوم . كما اعطت وندى " للمربية قانصة مطبوعة بالأنشطة للحفاظ على العادات النهاريه كان " ميكا " يبدأ يومه بالإفطار . وركوب عربة الاطفال إلى المتنزه . ويقضى بعمق الوقت على الأرجوحة . ثم يتناول رجاجة الرضاعة وبعدها يأخذ غفوة . ثم الغداء . والاستماع إلى الموسيقى . إلخ .

لا يقتصر دور لحفاظ على لنظام اليومي لروتينى على السماح للصغير بالشعور بطمأنينة النفس وحسب . بل يساعد وندى " كذلك على الذهاب إلى العمل في الموعد المحدد بعد مقاسمته بعض خبرات الحب المتميزة

## ٢. " المسابعة " مع الرونن من اجل حالة صحة جيدة

يبدأ اكتساب الكثير من نماذج السلوك والعادات خلال مرحلتى الرضاعة والطفولة المبكرة . وتلازم الإنسان طوال حياته . وأنت مسئولة عن إرساء العادات الصحية منذ البداية . " تابعى " طفلك يوما بعد يوم من أجل وضع نظام روتينى للملابس والنظافة .

### ▲ غسل اليدين :

- ما إن يبدأ طفلك فى تناول الأطعمة غير السائلة . وإطعام نفسه بنفسه ، استخدمى الصابون الناعم والماء بشكل منتظم قبل الأكل احملى معك مناديل مضادة للبكتريا او منظفت اليد السريعة اذا كان الماء غير متوافر .
- يجب غسل اليدين بعد تقديم طعام خفيف للطفل . وبعد مغادرة الملعب

### ▲ استخدمى الفرشاة اللائمه وأدوات الزينة :

- بعد حمام المساء لاعتاد . انظرا معا إلى المرآة وشجعى صغيرك على تصفيف شعره بالفرشاة . احرصى على أن تقولى له : " أحسنت ، أنت تبدو لطيفا جدا " .



- نظف اذنيه برقة بقطعة قطن ناعمة من الأفضل ألا تسمحي لطفل صغير بمحاولة تنظيف اذنيه بنفسه . لذا أعطيه دمية حيوان وقطعة قطن قائلا : " نظف أنت أذني الدمية ، وماما ستنظف أذنيك " .
- التدليك بمادة مرطبة بعد الحمام
- قلبي أظافره عندما تصبح حادة عند اللمس ولا تنسى أصابع القدمين
- ما إن يصبح لدى طفلك ولو سنة واحدة قومي بشراء فرشاتين للأسنان . واحدة لاستعمالك انت والأخرى لطفلك . قومي بغسل أسنان طفلك بعد تناول الطعام كثيرا بقدر الامكان . لكن قومي " بمتابعة " الأمر قبل وقت النوم بشكل منتظم : فلا تدعي طفلك يغلبه النوم وعلى أسنانه حليب او عصير .

### روتينات جيدة

حين تقومين " بمتابعة " العادات الروتينية للمساء سوف تعطين لطفلك إشارة إلى وقت النوم .

( على سبيل المثال : اللعب في حوض الاستحمام . ثم التدليك بدهان مرطب . ثم ارتداء ملابس النوم . ثم الاستماع إلى موسيقى هادئة . ثم قراءة قصة . ثم الأرجحة . ثم التقبيل ، ثم القول له : " أحبك ، تصبح على خير ) .

وعندما تكررین كل نشاط كل ليلة . سيبدأ طفلك في الشعور بالطمأنينة والأمان والاستعداد " لخفض الإضاءة " والنوم .

## ٣. " المتابعة " عن طريق الوفاء بالوعود من أجل بناء الثقة

إنها مهمتك أن تقدمي القدوة لابنك أو ابنتك في صفات الأمانة والإخلاص وكيف يصبح الإنسان جديرا بالثقة . سوف يتوقع منك طفلك أن تكوني صادقة تماما . لذا تأكدي من ألا تقدمي وعودا إلا إذا كنت تعرفين أنك قادرة على الوفاء بها .

إنا نملك ما نملك ولم نكن نملكه . فإنت بهذا تمنى لك  
لا تستحقين أن يمدحك أو يثق بك .

ذهبت " دارلين " لشراء هدايا مع ابنتها ذات الاربعة اعوام . من أحد محلات التحف البللورية " كريستال " . فأعجبت الصغيرة بتمثال بديع ثمنه ١٥٠٠ دولار . وقالت :  
" أمى . إننى أريد راقصة البالية البللورية هذه . أرجوك يا أمى . أريدها . "

فأجابتها " دارلين " بقولها . حسد . توقفى عن الإلحاح . اذا انتظرت وصبرت سوف تشتريه غدا . دون ان يكون لديها النية فى العودة لهذا المحل وشراء التحفة الثمينة . وثقت الفتاة الصغيرة فى أمها . وراحت برقص فى فرح فى أرجاء المتجر وهى تخبر الزبائن والباعة بأن " أمى ستشتري لى تمثال راقصة البالية غدا . "

ظنت " دارلين " ان ابنتها سوف تنسى بالتأكيد هذا الشأن مع صباح اليوم التالى . لكن هذا لم يحدث .

فما الذى فعلته هذه الأم بكذبها ؟ لقد أوقفت إلحاح ابنتها مؤقتا . لكنها عرضت طفلتها لخيبة الأمر . وعلمتها ألا تتسم بالأمانة والصدق . وفى صباح اليوم التالى أدركت الصغيرة أن أمها " تخلق الأكاذيب " . فقدت الثقة فى أمها . ولو طلبت الأم من ابنتها فى المستقبل أن تسلك سلوكا معيئا حتى تعطىها عليه ثوابا فغالبا لن تثق البنت فى كلام الأم .

كان بوب " دارلين " أن تقول : " إن تمثال راقصة البالية هذا جميل حقا واتمنى لو اشتريناه . لكنه غالى الثمن جدا ولا نملك كل هذا المال لشراؤه . لقد رأيت راقصة باليه صغيرة وهى تتحرك فى علبة حلى يمكننا شراؤها إذا أعجبتك . ولكن أرجو ان تنتظري قليلا وتحبرى وسنذهب إلى المتجر . وساكون سعيدة بك عندما تنتظري فى هدوء . "

او تستطيع الأم ان تقول : " إنك تعجبين بأشياء لطيفة . إن هذه " الباليرينا " بديعة الجمال ومتميزة جدا . وبمناسبة الأشياء المتميزة ما رأيك فى أن نتقاسم غداء متميزا لأمنا وابنتها فقط ، ويمكنك اختيار المطعم . "

قومي بجذب الانتباه بعيدا واستبدلي وعدا يمكنك الوفاء به بما لا يمكنك الوفاء به .

يمكن ان يحدث بين وقت وآخر ان يبرر الطفل أكاذيب والديه الصغيرة . بان يحولها إلى لوم موجه نحوه هو . وتنشأ لديه صورة غير سوية عن ذاته

" ماما لا تكذب . أظن أنني سيئة جدا ولذلك لم تحضري لي ما وعدتني به " .

وهذا نموذج للأذى المحتمل لأحد السلوكيات التي ينبغي ألا يُستهان بها

#### ٤ . " المقابلة " بإخلاص ومصادقة من أجل الانضباط

سوف تكسبين احترام طفلك والتزامه بالانضباط المطلوب اذا ما ابدت له أنك تعملين بقراراتك وأنتك أهل للثقة . إذا ما كان سلوكك لا يتسم بالثبات والنزاهة . فسوف تربيكي طفلك

فعلى سبيل المثال يتساءل " كودي " طوال الوقت : " هل تعني أمي ما تقوله الآن بالفعل ؟ " فبينما كانت أمه صارمة عادة بشأن موعد نومه . إلا أنها تصبح متهاونة عندما يتأخر زوجها في عمله . وكصبى صغير اصيب " كودي " بالارتباك . وراح يبكي عند موعد النوم متسانلا إذا ما كانت أمه ستتركه يبكي . أم ستأخذه من جديد بعيدا عن المهد كما تفعل أحيانا . عندما بلغ هذا الصغير عمر الثالثة كان قد " فهم اللعبة " .

في الليالي التي كان الأب فيها خارج المنزل كان " كودي " يخلق الأعذار وأساليب أخرى لكي يؤثر على أمه . لقد تعلم أنها لن تقوم " بالمقابلة " على الدوام لتلتزم بكلمتها وأن بوسعه التحكم فيها .

## ومن أجل الانضباط واحترام الأوامر

▲ ضعى على الدوام معايير صارمة يسهل اتباعها .

عندما اتصلت " كايتى " ذات الخمسة أعوام بأُمها فى العمل ورجتها قائلة :  
" هل لى ان اخبز بعض الكعك مع " لولو " الآن ؟ أعرف أنك لا تريدين أن  
نستخدم الفرن وأنت فى العمل . لكننا سناخذ حذرنا " .

فأجابتها امها فى صرامة : " أنا سعيدة حق باتصالك يا " كايتى . لقد فعلت  
الصواب وأنا واثقة أنك ستحاولين وستأخذين حذرنا . لكن لن اشعر بالارتياح  
لفكرة أنك أنت أو أختك تقتربان من الفرن الساخن .

فتصر الفتاة : " أرجوك يا ماما " .

" أنا أسفة يا " كايتى " . ولكننى اعدك بأن نخبز كعك الشوكولاتة عند  
عودتى إلى المنزل . سأكون فى البيت بعد ساعة وبأبنا كذلك . وهكذا يمكننا  
الاستمتاع معا بالكعك بعد العشاء . وسيكون تعاوننا منك إذا أحضرت صينية  
الفرن واعدت كل المقادير " . لقد استوعبت " كايتى " الامر وقبلت وعد والدتها  
لأنها تثق بها .

▲ كونى ثابتة على المبدأ . والتزمى الأمانة والجِد فى القول ، وسوف  
يحترمك طفلك ويتبع قواعدك .

" لا يمكننا أن نفتح الصندوق ونلعب بهذه اللعبة الصغيرة إلا حين ندفع  
ثمناها . احتفظ بالصندوق وسوف ندفع الثمن بعد قليل " . هكذا شرحت " جايل  
" لابنها ذى العامين .

عرف الطفل ان أمه ستلتزم بكلمتها . واحترم مبدأها قلبى مطلبها صابرا .

## ▲ لا تتعمد الكذب أو الخداع مع صغيرك

تقوم " كارمن " بالتسلل الهادئ لتخرج من الباب الخلفي . وذلك عند انشغال " لوبيس " الذي كان طفلاً صغيراً في ذلك الوقت باللعب بعد وصول مربيته . عندما يكتشف انها غادرت دون أن تودعه . كان يقاوم ويشعر انه قد خدع . وينتابه الخوف .

والآن في مرحلة مراهقة . يقوم " لوبيس " بالتسلل الهادئ خارجاً . ليقابل أصدقاءه في الوقت الذي يفترض فيه انه يجلس في غرفته لمراجعة دروسه . أما اذا فضح امره فكان يختلق الأكاذيب . دون ان يتحلى بالاحترام نحو والديه وقواعدهما وتجاه والدته على وجه الخصوص .

## ٥. " المسابقة " من خلال المكافأة لمجتمع السلوك المقبول

إذا كان صغيرك بلغ عامين أو أكثر من ذلك . تستطيعين مناقشته في سلوكه غير اللائق . وتقديم مكافأة له إذا ما سيطر على أفعاله غير اللائقة

" لقد شعرت بالحزن عندما سمعت أنك عضت " كامبيرون " اليوم . أعرف أنك كنت غاضباً لأنه رفض أن تشاركه اللعب بلعبته . لكن ما كان يجب ان نعصه . فهو شيء مؤلم . ولن يحل المشكلة . سأكون سعيدة بك إذا تذكرت ألا نعص احداً في المدرسة غداً . وربما تحصل على لعبة متميزة عند عودتك إلى البيت " .

## كيف تستعينين بالمكافأة للقضاء على السلوك السيء :

▲ اختاري لعبتين صغيرتين غير مكلفتين ثم اسألي طفلك : " أيهما تعجبك ؟ ( ستكون المكافأة ذات شأن كبير إذا ما كانت شيئاً يرغبه ابنك أو ابنتك ( رغبة حقيقية ) سأضعها عالياً في الخزانة ( بعيداً عن متناول اليد . ولكن في نطاق النظر ) ويمكنك الحصول عليها غداً إذا تذكرت ألا تعص أي شخص في المدرسة " . كرري سبب المكافأة .

▲ شجعي طفلك على استخدام سلوك بديل لسلوكه السلبي . " اذا أغضبك ان احدهم لا يرفع في مشاركتك في لعبة . اطلب المساعدة من المعلم . ذا كان معلم مشغولا وكنت غاضبا جدا فقم بعض دمية قماشية محشوة . لا بأس من هذا لأن الدمى لا تشعر بالألم . "

▲ كررى القواعد فى الصباح التالى . مرة قبل الذهاب إلى المدرسة ومرة أخرى أمام المعلم الذى يمكنه مساعدة الصغير خلال اليوم الدراسى

▲ لا تكافئني طفلك إلا إذا نجح في أداء شيء ما .

▲ في اليوم التالي كرري الأمر مع مكافأة جديدة وفترة زمنية أطول  
"والآن يمكنك الحصول على لعبة اكبر إذا تذكرت ألا تعض احدا لمدة  
ثلاثة أيام" قوما باختيار اللعبة معا وضعنا علامة في نتيجة الحائط "  
واحد . اثنان . ثلاثة أيام"

▲ قومي بالثناء على طفلك واحتضنيه في تقدير اذا استطاع أن يسيطر على رغبته في العز . وإذا ما صاح بعد يومين " إننى أريد اللعبة الآن . ولن عز أى شخص " . وكنت قد حددت فترة الأيام الثلاثة . فتمسكى فى صرامة بهذا الموعد . وعلمى طفلك أنه لا يستطيع التأثير عليك " يوم واحد آخر وسيكون ملكك تذكر اننى وعدتك باللعبة بعد ثلاثة أيام ولا بد أن تحاول حتى نهاية المدة " .

▲ قومي بمد هذا الإجراء إلى خمسة أيام مع مكافأة جديدة وسوف يختفي السلوك السلبى كما تتعنين .

## إرشادات مفيدة

عند القيام بتهذيب أحد السلوكيات :

١. أخبرى طفلك " لماذا يعتبر السلوك غير لائق " .
  ٢. أوضحى له ما ينبغي عليه فعله بدلا من ذلك .
  ٣. لا تحاولى التخلص من الأفعال السلبية عن طريق العقاب .
  ٤. عديه بمكافأة إذا ما قام بالأفعال الصائبة .
  ٥. التزمى بما وعدت به من حافز إذا أرتقى أداء طفلك إلى المعايير المرجوة .
- ( إذا أخفقت فى الالتزام بذلك فلن يصدق طفلك أبدا ما تعرضينه عليه بعد ذلك )

يمكنك تشجيع السلوك الإيجابى مثل  
المشاركة ، والأخلاقيات الطيبة ،  
والنجاح المدرسى ، والنجاح فى  
الألعاب الرياضية أو الإبداع فى أى  
مجال ، من خلال تقديم الوعد  
بمكافأة . وتذكرى أن حبك سيكون جائزة  
طفلك " المفضلة " .

راقبى الأمور الجيدة التى يقوم  
بها طفلك وفاجئيه بأفضل المكافآت :

الثناء  
الأحضان والقبلات  
قضاء وقت مع ماما وبابا

## ٦. " المتابعة " من خلال الثبات على المبادئ التربوية واستخدام اللغة اللائقة

بعد أن تقومى بإرساء الحدود والقواعد المقبولة للتهذيب ، وتقومى بالوفاء  
بالمكافآت التى تعددين بها ، لا تستخدمى لغة قاسية ، أو تهديدات مسيئة ، أو  
تلجئى إلى الصراخ أو العقاب . فالأطفال الذين يتلقون معاملة مماثلة يصبحون خائفين ،  
غير واثقين ، مفتقدين للأمان ، ويكونون آباء وأمهاء مسيئين لأبنائهم فى المستقبل .

تخيري أفاضل بعناية عندما تتحدثين فالكلام الشبيه له " ساكسر رقبتك " . أو " سأقتلك " تعبيرات مخيفه . يمكنها ان تخيف طفلك وتدفعه إلى إيذاء الآخرين فقد أثبتت الدراسات ان لسلوك واللغة السيئين يتم توارثهما من جيل إلى جيل فإذا كنت انت وزوجك والدين مسينين فابحثا عن مساعدة المتخصصين لكي توقفا هذه الحلقة المفرغة

### ادخري صرخاتك لحالات الطوارئ فقط

إذا كنت تصيحين على الدوام او تهددين بالعقاب . سيكتسب طفلك حصانة ضد صرخاتك ويتجاهلك حتى ولو كان الأمر جديرا بالصراخ أحيانا .  
فلا تصرخي إلا إذا :

▲ جري طفلك باتجاه طريق مزدحم . قومي بالصياح قائلة " توقف ! " واجري بأسرع ما يمكنك . واحتضنيه قائلة : " يمكنك المشي على الجانب المخصص لذلك . لا يمكنك ان تعدو وسط الطريق . وعندما نعبّر الشارع أرجو ان تمسك بيدي . ثم سننظر مع نحو السيارات والشاحنات قبل أن نعبّر الشارع " .

▲ اقترب طفلك من موصل كهربائي أو أمسك بإحدى زججات المنظفات المنزلية . قومي بالصياح قائلة : " توقف ! فهذه ليست لعبة من لعب الصغار " . وعلى الفور أبعديه عن الخطر قائلة : " لنلعب باللعب الخاصة بك ونمرح "

▲ طفلك يمسك بحجر ويرفع يديه لكي يرمى به . لا وقت لالقاء التهديدات أو المحاضرات عليه . تحركي بسرعة وبعدي الحجر من يديه . وقولي له في صرامة " يمكنك ان تلقى بكرة . ولكن لا يمكنك ان تلقى بحجر ! فقد يتأذى احد الأشخاص " . ثم أبعديه عن الموقف . واجذبي انتباهه نحو نشاط آخر كبديل

▲ ابنك يجري مبتعدا عنك في متجر أو حديقة عامة . أسرعى بالجري وأوقفى طفلك . " أرجو منك أن تمسك بيدي . إنني أحبك ولا أريدك أن تتوه مني . دعنا نمشي معا ونحاول العثور على — " . وقولي له فيما بعد : " أحب منك أن تمسك بيدي وتساعدني أنت أصبحت صبيا كبيرا / فتاة كبيرة " .



ومع انه ليس ضروريا ان تصرخي اذ يصعد صبيك على الأريكة بحذائه المتسخ اقتربي منه واخلمي عنه حذاءه وقولي له " يمكنك ان تجلس هنا . لكننا لا نرغب في اتساخ الأريكة الجميلة وإفسادها بحذائك " .  
فهل ينبغي على الأم أن تصرخ في ابنها في الموقف التالي ؟

نهضت " ماديون " ذات العامين تاركة أمها وأباها أمام جهاز التلفاز ومشيت في الروضة . ظن ابواها أنها ذاهبة لتلعب في حجرتها . ولكن بعد عشر دقائق من الهدوء . تساءلت الأم " بوني عن مكان ابنتها ونادت عليها . وعندما لم ترد " ماديون " على نداء أمها قامت " بوني " لتبحث عنها .

ابتمت الطفلة في براءة وهي تقول : " الماء بارد ! ويدها في قاعدة الحمام . واستشاطت " بوني " غضبا وصاحت بها : " يا للقدارة ! يا للقرف ! أبعدي يديك عن هذا ! " فأصيبت " ماديون " بالخوف وبدأت ترتجف وتبكي بكاء هستيريا هي الأخرى .

على الرغم من شعور الأم بالضيق والقرف . كان يجب عليها ان تأخذ يدي " ماديون " خارج ماء المرحاض بسرعة . وتغسلهما بالصابون والماء الدافئ . وتفسر لطفلتها الأمر بهدوء قائلة . " اننا لا يجب أن نضع أيدينا أبدا في ماء المرحاض لانه غير نظيف . لكن يمكننا غسل أيدينا في الحوض او البانيو . او حمام السباحة . حيث يوجد الماء النظيف . اذا اردت أن تفتسلي ولا تستطيعين الوصول إلى الحوض . فاطلبي من ماما أو بابا أن يحملك " . أي أن التفسير البسيط " لما ينبغي عمله " بدلا من الغضب سيكون أمرا ملائما

### ارشادات عملية

إذا لم تكوني تستجيبين إلا لسلوك طفلك السلبي . فإنه سيسلك مسلكا سيئا لمجرد أن يحظى باهتمامك .

لما كان من المهم بالنسبة لكل زوجين ان يناقشا امر العادات الروتينيه الثابتة . ويتفقوا بشأنها . وبشان التهذيب والانضباط واللغة المستخدمة فى المنزل . فحاولا تبادل هذا الحديث الآن . وخططا لتحقيق أفضل النتائج لكما كمسئولين عن أسرة . وعلى سبيل المثال :

- ( ) هر سيعوم كل منكما بتقديم المودة على السلوك لايجابى ؟
- ( ) هر سيبدل كل منكما ما بوسعك لكى تجتمعوا لى المائدة فى أوقات الطعام ؟
- ( ) هر تتحدثين ننت وزوجك ببيرد صوت هادى وصارم . وترفضان استخدام كلمات " السب واللعن " ؟
- ( ) ما هى الألفاظ التى ستستخدمونها للإشارة لى أعضاء الجسم والى قضاء الحاجة ؟ ففى حين تكون الدقة الأمر الأهم . فينبغى ان يكون كل من الوالدين متفقين على المفردات التى يستخدمونها

#### ارشادات مفيدة

❖ قومى أنت وزوجك معا بإرساء المعايير الأسرية . والعادات الروتينيه . واللغة المستخدمة .

❖ قومى بتنفيذ خيارا تكتب على نحو ثابت . أى ' المتابعة

❖ سيكتسب ابنك او ابنتك عادات شخصية محببة وسلوكا اجتماعيا ناجحا . نتيجة لنزاهتك فى التعامل وإمكانية الاعتماد عليك .



## " المصاحف " من خلال العادات الروسنية ، والوفاء بالوعود ، واختبار اللغة اللاتنية ، والثبات على المبدأ

١ . عندما تحرصين على متابعة ما ترسينه من عادات روتينية ، فإنك بهذا تشجعين على النظام في حياتكم ، وعلى الإحساس بمشاعر الأمان والثقة .

٢ . عندما تلتزمين بما تقطعينه من وعود ، تعلمين صغيرك الأمانة والثقة .

٣ . عندما تحرصين على الثبات على أساليبك ونظامك التهذيبي ، فإنك تمنحين صغيرك الخطوط الإرشادية العامة للسلوك اللاتق :

- كافئ السلوك الطيب ؛ ولا تعاقب السلوك غير الطيب
- لا تلجئى إلى الإساءة اللفظية أو البدنية ؛ فالأطفال الذين ينشأون على الأذى الجسدى أو التهديدات يفقدون الثقة فى الآخرين وعدم الأمان كبالفين ويميلون لإيذاء الآخرين بالتالى .



## التشجيع

يرغب كل والد وكل أم ان يكون ابنهما متكامل السمات وغير أخرق . يسلك السلوك الطيب . وموهوبا دراسيا . وجميلا . ومحبويا . وناظيا . وجذابا . أى ببساطة " مثاليا " وعلى الرغم من أن المثالية هى شيء لا يمكن بلوغه فى الواقع . فإن بوسعك مساعدة ابنك أو ابنتك على أن ينمى ملكاته .

ابدئى فى وقت مبكر من عمره . وحاولى ان تنظرى إليه نظره موضوعيه وتقبلى شخصيته الفريدة . وابتهجى سماته غير العادية . وتفهمى نقاط ضعفه إن بوسعك التأثير حقا عن طريق ممارسة السر التالى من أسرار تربية الأطفال

### السر رقم ٥

#### " التشجيع "

التعليم ، الابتكار ، نمط الحياة الصحية ، الثقة بالنفس ، العداقة ، الإحساس بالمسئولية الاجتماعية .

ما من طفل صغير أو يافع بدا مرحلة المشى إلا وأبدى مهارات فريدة واهتمامات وقدرات فريدة . فعمل ابنتك مثلا مولعة بالكتب والموسيقى . بينما ترفض ابنة صديقتك الاستماع إلى الموسيقى أو القصص . ومع ذلك فهى ممتازة فى التسلق والرقص بصفة الألعاب . فلكل طفل مواهبه الخاصة .



## ١ . اكشاف مواطن القوة ونقاط الضعف

قد تظهر كل من مواطن القوة ونقاط لضعف في بنك او ابنتك في وقت مبكر جدا . خلال الطفولة لأولى حيث يتوافق و . يتوافق مع المراحل الأساسية في الجلوس . والزحف والمشي والغغغغ بالكلاء . ومع ان الخبر ، يقترحون اعمارا مناسبة لاكتساب هذه المهارات . لكن من يمكن لكل فرد ان يكون له إيقاعه الخاص به . وإذا ساورك القلق بان طفلك متخلف عن الآخرين من نة ناحية . فعليك رغم ذلك ان تحددى موعدا لزيارة الطبيب . للحصول على رأى الاختصاصيين

لا تستسلمى للجزع اذا اكتشفت أن طفلك ليس بارعا في بعض النواحي . ولتكونى راضية لانك قد اكتشف هذه القدرات او نواحي القصور في وقت مبكر من عمره . وأن أمامك سنوات عديدة تالية من أجل المزيد من النقاط الإيجابية والانتصار على نقاط الضعف .

## تحديد مواهب صغيرك وتقليل نقاط ضعفه

تحسين المهارات	نقاط الضعف	مواطن القوة	
زودي طفلك باللعب التعليميه والمحفزة للخيال ، وكذلك الكتب وشرائط الفيديو والموسيقى . والأعمال الفنية واشتركي معه في أنشطة خلال جلسات غير طويلة	اللامبالاة بما يحيط به . عدم الإزعاج للجلوس والاستماع والتعلم .	حضور البديهية ، اليقظة . الحذر . اللفتة على النظر والاستماع والاكتشاف والتعلم .	السمات العقلية
ادرجي في تجاربه اليوميه خلا من أفلام التلوين . لوحات الرسوم . المصطلح . الموسيقى . تحريك العرائس ، التمثيل الدرامي . الكتب . شرائط الفيديو . والمكتشفات	الحساسية الضعيفة تجاه الألوان والموسيقى والحركة . وندرة ابتكار الأفكار الجديدة عند اللعب .	إبداء الخيال الثري . والتمثيل الدرامي . والمهارات الفنية . والاهتمامات الموسيقية . أو مواهب الغناء والرقص .	السمات الإبداعية
تقديم غذاء صحي . وقصص مواتية للنمو البدني : التناول . الزحف . المشي . القفز ( ناقشي علامات ضعف العضلات مع الطبيب )	عدم القدرة على تناول الأشياء والقبض عليها . أو الجلوس أو الزحف أو المشي في المراحل المحددة .	زيادة في حجم الجسم . والقوة . والبراعة اليدوية . ونمو العضلات الصغيرة والخبرة نموا متناسبا .	السمات البدنية
ابدئي كل جهدك لتوسيع نطاق الدفء من أجل تنمية الأمان العاطفي والثقة ( حتى أكثر الأطفال استقرارا ييكون من وقت الآخر ) .	كثرة الشعور بالخوف . يتعلق بوالده أو والده . البكاء . اعتقال المزاج . والتحلي بشخصيه غير سارة .	الشعور في الغالب بالسعادة ، والابتسام . والثقة ، والتحلي بشخصية مرحة .	السمات العاطفية
تحفيز التواصل الإيجابي والتفاعلات الاجتماعية ( ناقشي مسائل السلوك الانطوائي مع متخصص ) .	الانطواء بعيدا ، وتفضيل البقاء وحيدا وعدم الانجذاب إلى الآخرين ، وعدم إبداء المشاعر إلا القليل .	الاستجابة عموما للابتسام ، والاحتضان . والقبيلات ، الإحساس بالسعادة مع الأطفال والكبار .	السمات الاجتماعية

## ٢. تنمية الذكاء ، والموهبة ، والابتكار

يعبر الطفل الذكي لطرح الأسئلة . وهذا الميل لطرح الأسئلة يمثل طريقا مباشرا نحو لاكتشاف والتعلم

← انخرطى فى الحديث مع طفلك أو طفلتك . دون أن تستحوذى على كل الكلام . " استمعى " بانتباه . وسوف تتجعين بهذا احساسه بقيمة ذاته . وتغذين فضوله

← امنحيه أفضل الأجوبة والتفسيرات الممكنة على اسئلته . وسوف تزيد تعقيباتك الصادقة من معارفه وحصيلته اللغوية وقدرته على التفكير وتكوين الآراء

← كرسى وقتا ثابتا كل يوم من أجل التمتع بخبرات تفاعلية وفكرية وإبداعية . وسوف تعززين درجة وعى طفلك بالعالم ، وبمهاراته ، وبالفرض المواتية للنجاح أمامه . نعم ، سيتوجب عليك التضحية ببعض من وقت الفراغ الخاص بك . لكن الأولوية التى تصدر كل أهدافك هى تنمية طفلك بدنيا وعقليا وعاطفيا .

وعلى سبيل المثال . يمكنك تعزيز القدرات اللغوية والرياضية والعلمية والموسيقية والفنية من خلال زيارة لحديقة الحيوان .

### فلتجعلى من هذا الحدث العادى خبرة تعليمية غير عادية :

قدمى لصغيرك الحيوانات بأسمائها : " هذا أسد ، أو نمر ، أو فيل " . وسَمِّ من مداركه بلفت انتباهه نحو أحجام الحيوانات ، ضخمة ، أضخم منه ، أضخم الحيوانات على الإطلاق . وأيضا نحو الألوان وما يغطى أجسامها ( فرو ، حراشيف ، ريش ) ، والأشكال المختلفة ( دوائر ، خطوط ) . وأصوات المخلوقات المختلفة ، اطلبى من ابنك أو ابنتك أن يحصى عدد الفيلة ، أو القرود ، وأن يلاحظ شكل الآذان ، وطول الذيول : " ما الحيوان الذى له أذنان كبيرتان ؟ وما الذى له أذنان مدببتان ؟ وما الذى له أطول ذيل ؟ وما الذى له أطول رقبة ؟ " .



تابعى هذه الرحلة من خلال شريط فيديو عن الحيوانات ، أو كتاب قصصى ، أو الاستماع إلى أسطوانة موسيقية عليها أغان عن الحيوانات ، أو قومي بلعق صور الحيوانات فى اليوم قص ولعق . وابعثا فى صندوق البسكوت المصنوع بأشكال الحيوانات عن الفيل والأسد . قبل تذوق طعمه اللذيذ . اشترىا تذكارا حتى لا تنسى التجربة .

### \* تغذية " الملكات " الداخلية لطفلك

غالبا ما ينتاب الآباء والأمهات صغار السن الدهشة . ولابد من هذا . بسبب ما يقوم به طفلهما الأول . وغالبا ما يتوصلان إلى ان طفلهم الأول عبقرى ! وفى مجتمعنا يشير الذكاء العالى إلى مهارات اللغة والمنطق / الرياضيات . يمكن تقييم تلك القدرات باختبارات قياسية . ويمكن لكل طفل عندئذ أن يخضع لاختبار مقياس الذكاء . وأى شخص تبلغ درجاته ١٣٠ فما فوق يتم اعتباره دائما شخصا " موهوبا " . وربما تحت تأثير نظرية الذكاءات المتعددة تقوم الجمعية القومية للأطفال الموهوبين فى واشنطن العاصمة بوصف الشخص الموهوب على أنه من يتمتع بـ " مستوى استثنائى للأداء فى واحد أو أكثر من مناحى الخبرة المختلفة " . وتشير الجمعية إلى أن هناك ثلاثة ملايين طفل فى الولايات المتحدة يعتبرون من الموهوبين . وهناك كتابات أخرى منشورة تعتبر العديد من السمات التالية من مميزات " الطفل الموهوب " ولكن هذه ليست كل السمات :



## التشجيع

قد لا تكونين اكتشفت موهبه ابنك او ابنتك حتى الآن . فهناك بعض السمات الخاصة التي غالبا ما لا تظهر في السنوات الأولى . وعلى سبيل المثال فإن " آلبرت اينشتاين " لم يبدأ في التحدث حتى بلغ الرابعة من عمره . ولقد اعتقد الكثيرون انه طفل بطيء التعلم فلم تختشف أسرته ولا معلموه عقله الرياضي لعملى كما أصبح . توماس ديسون ' مخترعا بارزا . لكنه هو الآخر لم يكن أداؤه في المدرسة كفوا . بالإضافة لى " والت ديزنى " مبتكر شخصية " ميكى ماوس " وعالم " ديزنى و " ديزنى لاند " والكثير والكثير غيرها . كان قد تم فصله من عمله فى إحدى الصحف لافتقاره إلى الأفكار النيرة .



عندما يسلك الأمهات والآباء مسلكا نموذجيا . فإنهم لا يسمحهم تحديد الإمكانيات الحقيقية لابنهم أو ابنتهم . وغالبا ما يتوقعون منه ما يفوق قدراته . ما نتيجة هذا ؟ يصاب الوالدان بخيبة الأمل ويتعرض الصبى أو الفتاة للضغط ثم الإحباط .

قام كل من " إيريك " و " نانسي " بتعريف طفلتهما ذات الثلاثة أعوام الآخرين على أنها " العبقريّة الصغيرة الدهشة " فكان والدها يقول لها خلال قدته للسيارة معها في طريقهما إلى يوم أولياء الأمور بروضة الأطفال : " انا اعرف يا " جيسيكا " ان عملك سيكون أفضل من الجميع "

كان الفصل مزيّنا برسوم الأطفال الفنانة . التي قاموا فيها برسم بيوت تشبه بيوتهم ورسم الأشجار والشمس . لكن لوحة " جيسيكا " لم تكن تحتوى الا على أربع بقع لونية كبيرة بلا معنى . فاصيب الوالدان صدمة فرفعت " نانسي " كتفيها متعجبة قائلة : " لا يمكن ان يكون هذا صحيحا " ولكن انفذه الصغيرة كانت فرحة وهى تضحك : " امى . ابنى . انا رسمت هذه الزهرة . أليست جميلة ؟ " اصيب الوالدان بالإحباط . لكن المعلمة تدخلت فى الحديث قائلة : " لقد استخدمت " جيسيكا " ألوانها المفضلة . الأحمر والأصفر . لقد كنت ترفض ان ترسم اى شيء منذ بداية العام الدراسى . لكننا جميعا فخورون بها جدا اليوم لأنها رسمت على اللوحة الكبيرة المثبتة على اللوح الخشبي . ورسمت ضربات باكبر فرشاة . هذا فقط من أجلكما أنتما "

وصلت الرسالة للوالدين . فبينما كانت " جيسيكا " " نجمة كبيرة " فى منزلها . وموهوبة وذات خيال خصب . كان من الواضح أنها خجولة فى أولى خبراتها المدرسية . لم تعط المعلمة للطفلة رأيا كاذبا من خلال التظاهر برؤية زهرة لا وجود لها . وبدلا من ذلك قدمت لها تحفيزا إيجابيا من خلال الإعجاب بجهدا وقدرتها على تجاوز تردداتها حيال مهمة جديدة عليها . احتضنت " نانسي " طفلتها قائلة : أحسنت صنعا يا " جيسر " . وتهللت فخرا بأول رسمة تجتهد فيها طفلتها . وابتسم " إيريك " قائلا : " شكرا لك لأنك رسمت هذه الصورة الجميلة من أجلنا "

فأجابت " جيسيكا " : " إننى أريد حاملا خشبيا للوحات وألوانا زيتية فى المنزل . أريد أن أرسم وردا أحمر . وزنابق بيضاء . وقرص الشمس الأصفر " . أبدت المعلمة ملاحظة بقولها : " إنها ذكية جدا . لقد أحسنتما صنعا بتعريفها على الألوان والطبيعة " . وكهذا استعاد الوالدان الطمأنينة .

## وفرى لطفك المجارب والأدوات الحاصه بالمعلم . لنساعدنه على بنممه مدرابه المعرفهه والابداعه

( ١ ) شجعيه على القراءة من خلال زيارة متاجر الكتب . والمكتبات العامة . ومن خلال جلب الكتب والصحف والمجلات إلى منزلك

● اقرئى لطفك مرة يوميا على الأقل ،  
وناقشى معه الصور ، والقصة ،  
والشخصيات ، استخدمى مفردات  
بسيطة مع طفلك قبل وبعد مرحلة  
المشى .

● تصفحى إحدى المجلات مع صغيرك .  
اختارى إحدى الصور وشجعى طفلك  
على أن يحكى قصة حول الصورة .  
فسوف تلهمى خياله . وتوسعى من  
حصيلته اللغوية ، وتمزى مهارات  
التفكير لديه .

● كونى قدوته فى القراءة أنت أيضاً .



مهما بزواره المكبه العامه او مسجر الكتب واطلبى من طفلك ان يسمى الكتب  
التي يحب فراءتها

( ٢ ) شجعى الاهتمام بالعلوم والطبيعه . عن طريق زرع حديقه ( فى إحدى الحاويات  
التي توضع على النافذة . او فى باحة المنزل الخلفية ) . وعن طريق زيارة مزرعة .  
وإطعام الطيور فى الحديقة . أو رعاية حيوان أليف . أو إبداء الإعجاب بفراشة  
طائرة . تحدثى معه حول السحب . والأمطار والشمس والقمر والنجوم حفزى

طفلك على اكتشاف العالم بأن تقدمي له فرصا لاستخدام الحواس الخمس . النظر إلى كل ما يوجد في مجال الرؤية . الاستماع إلى مجموعة متنوعة من الأصوات . تذوق أطعمة جديدة . شم وردة أو برتقالة . أو الفشار . إلخ . ولمس رهرة ناعمة . والجذع الصلب لاحدى الأشجار أو مكعب ثلج . تحدثا بشأن كل شيء من هذه الأشياء



٥ عرفيه على مجموعة متنوعة من المفاهيم الرياضية . عن طريق التصنيف . والقياس . والعدد . والتجميع في مجموعات . وملاحظة أشكال الطعام أثناء الوجبات

" ما شكل شرائح البطيخ هذه ؟ نعم . صحيح . إنها مثلثات ! هيا نعد مثلثات البطيخ . واحد . اثنان " .

تبدى الصغيرة إعجابها بكل من رقائق الحبوب المستديرة الشكل وبشكل الطبق

٥ شجعي إحساسه الفنى عن طريق التحدث عن كل الألوان المحيطة بكما " : السماء زرقاء اليوم " . " كم أحب الفراولة الحمراء " . " سترى بابا خضراء " . قوما بزيارة متحف فنى للأطفال لكي يرى الأعمال الفنية الشهيرة . واعرضى أعمالا فنية فى منزلك خصصى وقتا للقيام مع طفلك بالتلوين . والرسم . واللعب بالصلصال .

(١) خذى معك إلى المطعم أقلام التلوين وقطعا صغيرة من الورق . شجعى طفلك الصغير على التلوين على الأوراق وشجعى طفلك الأكبر سنا ان يرسم صورا للطعام مثل : شطيرة مربعة ، أو طبق مستدير مع الاسباغيتى وكرات اللحم قومي بتعليق كل تحفة فنية لطفلك على لوح مخصص لهذا ، أو فوق الثلاجة لتظهرى للفتاة أو للصبي فخرك بعمله واستبدل الرسوم الجديدة بالقديمة أسبوعيا . وضعى " خطة للاحتفاظ بهذه الأعمال "



### اجمعطى بأعمال طفلك العنه الى الأبد

سيشعر طفلك أنه موضع حيك إذا ما احتفظت بإبداعاته واعتبرتها كنوزا . لكن ليس بوسعك الاحتفاظ بها كلها .

- اشترى صندوقا لحفظ الملفات واجمعى كل الرسوم المتميزة على مدار العام ، وإذا أمكنك ذلك فقصصها جميعا على المقاس نفسه .
- فى شهر ديسمبر من كل عام جهزى ملفا وضعى عليه لاسمه والتاريخ لتضعيه فى صندوق الملفات ، فمثلا :

ملف ٢٠٠٤ - للأعمال الفنية الخاصة بـ " إليزابيث "

- اطلبى من صغيرك انتقاء خمسة أعمال بفضلة للاحتفاظ بها للأبد وسيفك يعلمه هذا الأمر الاحتفاظ بالأشياء المهمة . وانتقاء مجموعة مختارة لحمايتها والمحافظة عليها



(١) شجعى اهتمامه الموسيقى ، والإيقاعى ، واللحنى . ومهارات الرقص . من خلال إدارة أسطوانات موسيقية من أنواع مختلفة . ألحان كلاسيكية . موسيقى الجاز . موسيقى ريفية . أغنيات رانجة . أغنيات أطفال سيعشق طفلك سماع صوتك .

وانت بعين او تدندنين . ويسمع بايقاع لهددة وبلحظه صمب له ثم رفعكما مع ويمكن للطفل قبل مرحلة مسى ان يطيب له لاسمع و عزف موسيقى حى لاحدى الفرق او حفل موسيقى فى الحديقة العامة . او الى المنتجات الموسسة الخاصة بالاطفال و مساحه مدسه مرحلته العمرية فومى بدعوة طفلك فى سعادة لأن يدق على طبله . أو يداعب اصابع البيانو . او ينفخ فى بوق . أو يهز آلة الرق الصغير

عندما كان آدم يبلغ من العمر ثمانية شهور قام بداعبه مفاتيح البيانو الصغير الخاص به . فقامت امه بالتصفيق من أجله وصاحت قائلة : " احسنت يا آدم ! " . عزف بيامو حيد ابتسم الطفل وعاد لداعبه مفاتيح البيانو فكررت امه صياحها وفرحها بعد هذا اليوم عند قال له الاب هذا اعزف لنا قليلا على البيانو يا آدم عرف الطفل تمام ما المقصود عمله وانتظر من اجل التصفيق والتهليل . لم يتعلم الطفل لصغير كنمة جديدة فحسب . ولكنه كذلك تعلم معنى التشجيع .

#### الإشارات مقبدا

عندما يبدو ان طفلك يتمتع بموهبة خاصة . نسقى دروسا له . وشجعيه على أن يمرح فى هذا النشاط . وصقنى له ، قولى له : " مرحى ! " ، وشجعيه ليحقق اداء أفضل مستقبلا . ولكن إيساك وخلق حالة من التوتر لكى يحقق " النجومية " .





بعد ان انهى معرومه الموسمه على المايو اللعه الخاص بعد مشارك هذا  
الصبي افراد اسريه فى المصيف نحه لادابه الرابع

علاوة على ذلك . تجنبى إبداء الأحكام الصارمة على ادانه . والمقارنات بينه وبين  
اشقانه أو أصدقائه . لا تكونى تلك الأم التى تقارن على الدوام طفلها بالأطفال  
الآخرين ؛ فهذا من شأنه أن يقضى على متعة الأنشطة الإبداعية . وغالبا ما يشكل  
ضغوطا وأذى لا داعى لهما .

كانت " مارلا " ذات الخمسة أعوام شديدة الحماس لحلول " يوم زيارة اولياء الأمور " فى  
مدرسة الرقص . ودقت قدميها بأفضل ما يمكنها لكى تستأثر بإعجاب أمها وعندما انتهى  
الفصل الدراسى ركضت الصغيرة نحو أمها . من أجل احتضانها وتلقى الكلمات المشجعة .  
ولكن بدلا من هذا التفتت أمها نحو المعلمة وقالت : " هذه الفتاة الشقراء الظريفة أداؤها  
رائع ! هل انضمت إلى المدرسة قبل مارلا ؟ " .



النشاط . فأتيحى له فترة للتجريب . إذا ما بقى طفلك على حاله من الضيق .  
قومى بإبداء احترام لشاعره واختياراته . وقومى بما يلزم لالغاء هذا البرنامج  
التدريبي .

O المشاركة : شاركى طفلك فى أنشطته التى تساعد على إثراء مهاراته .

قومى بزيارة فصله التدريبي كلم أمكنك ذلك . او احرصى على حضور مناسبات  
الأداء . او تدريبات الفريق ومبارياته او منافساته قومى بالمشاركة مع الأطفال  
الآخرين فى البرنامج فى رفع الروح المعنوية للفريق وتقييم ادائه . ساهمى فى  
تجهيز الملابس الموحدة . او مستلزمات الضيافة . بتقديم المشروبات والمأكولات  
الخفيفة . أو بيع تذاكر المباراة . أو قومى بعمل شئ بإمكانك بحيث لا يتعارض  
مع مهامك اليومية .

#### إرشادات مهمة

كونى دائما أما مهتمة . واحتفظى بحساسيتك ومراعاتك لوجهة نظر طفلك .  
امدحى كل " جهد " يقوم به بكلمات طيبة . حتى حين يكون أدائه متدنيا أو  
متوسطا . تعرفى على إمكانيات طفلك ونقاط ضعفه . فمن شأن تواجدك بجانبه  
واهتمامك به ان يشجعه على إحراز مزيد من الإنجاز فى المستقبل .

#### كلمات منجعه

" إننى فخورة جدا بانضمامك لفريق كرة السلة . لقد كنت أفضل من قام  
بضرب هذه الكرة الكبيرة ضربات سريعة ومتتالية " .

" كانت على وجهك أجمل ابتسامة بين فريق الكورال كله " .

" استمتعت بمشاهدتك وأنت تسبح اليوم ( أو وأنت ترقص ، وأنت ترسم ،  
وأنت تغنى . وأنت تلعب كرة القدم ، وأنت تعزف ، إلخ ) " .

إذا كانت نفقات تلقى دروس " تنمية المهارات " موهب " تحملك ما لا تطيقين ، انتقل إلى برامج مماثلة داخل المدارس أو النوادي . أو المراكز الثقافية . أو المراكز الأهلية فقد تجددين برامج أقل تكلفة . أو مجانية . وبعض المختصين المهرة الذين يقدمون بعضا من وقتهم

## منى نصح اسعد بسمه مهارات العمل على مفرط

سواء كنت اما عاملة او رب بيت . فإنك ترغبين في أن يقضى طفلك يومه بحكمة . ما بين التعلم والمرح وتنمية عقله وجسده . غالبا ما يقتضى الامر أحد المحترفين لتزويد طفلك بأفضل تدريب . بصرف النظر عن مجال هذا التدريب والعديد من الخيارات المتخصصة ستكون متاحة بالنسبة لابتك أو ابنتك . وسواء كان اختياركم ينصم برنامجا تدريبيا تعليميا أو فني أو رياضيا . فتذكرى انه من المهم أن تقدمى له تنمية للمهارات وليس مصدرا للتوتر

فالآباء والأمهات يبالغون كثير عند يملأون جدول صغارهم على مدار اليوم بحب يملأون بالأنشطة المخططة كل دقيقة فراغ . والأم العاملة تبرر هذا القرار بقولها " إننى عرف هكذا كان ابنتى وما الذى يقوم به " بينما تقول رب بيت " هكذا لن يمضى ابنى وقته فى التسكع من هنا وهناك " دون أن تدرى واحدة منهما أن أطفالهما مضغوطون . ومثقلون بالأشياء . ومطالبون بما لا يطيقون دون داع لذلك

إن الأطفال فى هذا العصر لديهم وقت فراغ محدود للاسترخاء . واللعب مع الأصدقاء . أو تجريب نشاط خيالى من اختيارهم .

وعلى سبيل المثال . فإن " ستيفن " ذا الأعوام الخمسة يقضى يومه فى روضة ما قبل المدرسة حتى الثالثة عصرا . خمسة أيام فى الأسبوع . ويتابع برنامجا متعدد الفروع لتنمية المهارات :

الاثنين : دروس عزف الكمان - الثلاثاء : الفن الحديث  
الأربعاء : الطبخ - الخميس : الكاراتيه - الجمعة : كرة القدم .

تبدو الأنشطة السابقة راسعة وتستهدف تعزيز مهارات متنوعة . لكن سببها أصيب بنوبات صداع بهاربه ولم يستطع طبيب الأطفال ان يبع يده على سر المشكله البدنيه . ولم بيد ان والديه مدركان لاحتياجاته ومشاعره وما يضعه عليه هذا الجدول المزدحم من ضغوط



لتربية طفل واسع التجارب . يتسم بالمقدرة الفكرية والإبداعية ، والاجتماعية والبدنية :

- ❖ اعرضى على طفلك مجموعة متنوعة من الأنشطة مثل القراءة . الفنون الجديلة ، الموسيقى . التمثيل . الرقص . العلوم الطبيعية . الكمبيوتر . التمرينات الرياضية . الرياضات الفردية . والرياضات الجماعية . إلخ .
- ❖ احرصى دائما على وجود وقت فراغ من اجل الاسترخاء وتحرير الخيال .
- ❖ احرصى على " التوافق " مع مشاعر طفلك ، وتجنبى " الأداء الآلى " وتحميله ما لا يطيقه ، وتعريضه للتوتر والضغط .

### ٣. الحرص على أسلوب حياة صحي : الطعام الجيد . والتمرينات البدنية .

إن الطفل الذى يتمتع بوعى صحى فى سنواته الأولى . يكون أقل عرضة لإدمان  
الكحول . والتدخين . والمخدرات خلال مرحلة المراهقة .

#### ● التغذية

من الطفولة فصاعدا ابدى  
الاحترام لشهية طفلك وذائمه .  
وما يميل إليه وما لا يميل اليه

تقترب دراسات التغذية حول عادات  
طعام الأطفال الصغار ومن بداوا فى  
المشى ، ما يلى :

- يأكل الأطفال ويشربون لإشباع  
مشاعر الجوع لديهم
- لديهم تفضيلات خاصة بالتذوق .
- الأطفال الذين يعرضون عن  
الطعام يجب عدم إرغامهم على  
الأكل

حتى تمهدى الطريق لحياة صحيه وتنمية  
بدنية فائقة . قدمى لطفلك الصغير مجموعة  
متنوعة من الأطعمة . متوازنة ما بين  
الخضراوات والفواكه الطازجة ، والدجاج ،  
السمك ، اللحم ، منتجات الألبان ،  
لكربوهيدرات . واحرصى على غسل لفاكهة  
والخضراوات لإزالة السموم والمبيدات  
الحشرية . والكائنات الحية الدقيقة التى لا  
يمكن رؤيتها بالعين المجردة . وتجنبى  
كثرة الوجبات الخفيفة . والأطعمة لمقلية .  
او الأطعمة السريعة الغنية بالدهون . او  
المشروبات المحلاة والصودا .

عند تبرز اسنان ابنك او ابنتك . قدمى له أطعمة مطهية وغير مطهية . وأطعمة  
طرية . أو مقطعة قطع صغيره جدا . و على شكل شرائح رفيعة . لكى يمضغها  
ويبتلعها ويهضمها

الأطفال تحت عمر الخامسة معرضون لخطر الموت نتيجة  
للأطعمة إذا ما افترض من تصنيفهم الشوائب طعام مستبدون أو  
شديد الصلابة

## لا تسمحى لطفلك بأن يأكل طعاما يحتمل أن يمثل خطورة عليه

أعد مركز التحكم  
بالأمراض (CDC) قائمة  
بالأطعمة التي تعرض  
الطفل لخطر الاختناق :

مكعبات الجبن  
الأسماك ( ذات العظام )  
الحلوى الصلبة  
النقانق  
مكعبات الثلج  
" اللبن "  
اللحم  
المكسرات  
زبدة الفول السوداني  
الفشار  
البسكويت المالح الصلب  
الزبيب  
الفواكه النيئة ( التفاح )  
الخضراوات النيئة  
( الفاصوليا ، الجزر ،  
الكرفس )  
البذور  
العنب الكامل .

بينما تستقبل معظم الأمهات أطفالهن  
بالرضاعة الطبيعية . أو بتركيبة صناعية غنية فى  
القيمة الغذائية . غالبا ما يهملن التغذية الصحية  
عندما يبدأ اطفالهن فى تناول الطعام  
" الحقيقى "

الصغار ما بين عمر ١٨ و ٣٦ شهرا . يفتنهم  
شعورهم الجديد بالحرية والمشى والتحدث  
والاستقلال . وعلى نحو خاص يرفضون الجلوس  
لتناول الطعام . ويلفظون الأطعمة المفضلة للأطفال  
الصغار كما يرفضون أيضا تناول الكثير من أطعمة  
الكبار . لكن مازالت أجسامهم تتطلب نظاما  
غذائيا يتضمن الكالسيوم والحديد والزنك  
والفيتامينات

وبصفتك أما مهيمة ومشغولة بطفلها . قد  
تكونين بحاجة إلى التحدث مع مسئول الرعاية  
الصحية الخاص بك . من أجل إمداد طفلك  
باحتياجاته الشخصية من الفيتامينات والمعادن .  
ولا تنسى انه إذا كان ابن صديقتك يتناول  
المكملات الغذائية ( أقراص الفيتامينات ) فإن هذا  
لا يعنى أنه ينبغي أن تعطيها لطفلك أنت أيضا

### إرشادات مهمة

استشيرى الاخصائى وهو الأكثر دراية بالتاريخ  
الطبي الشخصى لطفلك ، وبنموه ، لكى يحدد ما إذا  
كانت مكملات الفيتامينات أمرا ضروريا .

[illegible]

وزاره الزراعة الامريكية . " الهرم الغذائى " الموصى به من أجل توازن كامل وأفضل موارد التغذية لطفلك :

الكالسيوم ، ضرورى لبناء  
عظام وأسنان قوية ،  
ويتضمن الحليب العادى  
وحليب الصويا . والبرتقال  
لمدعم بالكالسيوم ، أو  
عصير التفاح ، الجبن ،  
الزبادى . البودنج ، الأيس  
كريم . بيتزا الجبن ،  
المكرونه بالجبن ، وبعض  
رقائق الحبوب . فى نظام  
وجبات طفلك .



٥ الحديد . ضرورى للنمو العقلى ، ويتوافر فى اللحم . الدجاج ، البيض .  
السانخ . الزبيب . وعصيدة الشوفان المدعمة بالحديد . ورقائق الحبوب الأخرى .  
( الحقائق الغذائية المدونة على معلبات الأطعمة وأغلفتها تشير إلى متطلبات  
" البالغين " . استشيرى طبيبك لمساعدك على تحديد احتياجات طفلك الغذائية ) .

✧ **فيتامين (ج - C)** . من المؤكد أنه يساعد على التقليل من نوبات البرد والإصابة بالعدوى المختلفة . ويدعم الجهاز المناعي . ويقوى هذا الفيتامين الأوعية الدموية



ويداوى الجروح والإصابات . ويحتاجه الجسم لامتصاص الحديد من الاطعمة  
لبنانية ويتوافر فيتامين ( ج - ) فى غسدر البرتقال والجريب فروت . وفى  
البروكلى . والفراولة . والكنطالوف والطماطم والفلفل برومى الأحمر .  
والسبانخ والبطاطس

❧ فيتامين ( د - D ) : يعزز عند تعرض الجسم للشمس . ويساعد الأطفال على  
مصاص لكالسيوم لضرورى لبناء العظام ولأسنان ومن مصادر حبه لفيتامين  
د - ( D ) . الحليب . الجبن . البيض . السلمون وبعض الرقائق من الحبوب  
المتنوعة

❧ فيتامين ( أ - A ) : يهى الجسم من العدوى والأربه . ويعمى البصر . وعالى  
لقيمة من جل حبة لشعر والجلد والظافر وللتروء بفيتامين ( أ - A ) هناك  
الجزر والفلفل الأحمر الرومى . والحليب المدعم ورقائق الحبوب المدعمة

❧ الزنك : يتوافر فى اللحم . الجبن . البيض . سمك التونة . المكسرات . ربه  
الفول لسودانى وهو ضرورى لنمو الجسد ( تحدثى لى طبيب الأطفال بشأن  
امراض الحساسية من البيض والسمك والمكسرات قبل تقديم تلك الأطعمة لطفلك )

❧ فيتامينات ( ب - B ) : تساعد فى فراز خلايا الدم الحمراء التى تحمل  
الأكسجين عبر الجسد . وهناك حاجة لمجموعة فيتامينات ( ب - B ) من أجل  
توليد الطاقة . لذا شجعى طفلك على أن يأكل منتجات حبوب لقمج الكاملة . من  
خبز مدعم ورقائق الحبوب . إلى جانب الخضراوات ذات الأوراق الخضراء . مثل  
السبانخ والبروكلى . وسمك التونة . والدجاج .

## ❧ الحركة والتدريبات البدنية :

ساعدى طفلك على التمتع بأسلوب حياة مفعم بالنشاط . وتجنبى الأمور المسئولة  
عن إصابة العديد من الأطفال بالبدانة وضعف الصحة :

" عادات الأكل السيئة : التفاضى عن وجبة الإفطار . تناول الوجبات الخفيفة بإفراط . والنظام الغذائى اليومى الذى يحتوى على الكثير جدا من الدهون والسكريات . والكربوهيدرات . ويفتقر إلى الفواكه والخضراوات والحبوب

" عدم كفاية النشاط البدنى : قلة أوقات ممارسة الركض . والمشى . والاشتراك فى أنشطة رياضية . وقضاء وقت أطول من اللاز، أمام جهاز التلفاز والكمبيوتر

سوف يبدأ طفلك فى الحركة البدنية طبيعيا ومن تلقاء نفسه بتلويح ذراعيه وساقيه . محاولا تناول جهاز الموسيقى الصغير . مستجيبا لضجيج " الشخصخة " . ولدى بلوغه ثلاثة شهور سيستمع طفلك برفع ذراعيه وساقيه ويخفضهما بركة . وقبل ان تدركى الأمر . سيبدأ نشاطه الحركى بالدوران . والزحف . والهرولة . فى أنحاء منزلك ولدى بلوغه سن ما بين ١٢ - ١٨ شهرا . قد يبدأ طفلك فى المشى والقفز والتسلق .

فى حين لا تقدم ( المشايات ) ( أى المقاعد ذات العجلات ) أية مساعدة لتنمية عضلات الطفل أو مهارات المشى . فإن العديد من الألعاب التى تُدفع تساعد الأطفال الصغار ، ومن بدأوا يمشون ، للتباهى بها فى أرجاء المنزل وحول الحى ، بداية أمسكيه بيدين اثنتين ، ثم بيد واحدة ، وأخيرا دعيه ليمشى وحده تماما .

بسرعة شديدة سيركض طفلك ، وليس فقط يمشى ، وستجدين من الصعب عليك أن تلتحقى بهذا الإيقاع المدهش والمستقل بذاته .



اجعلى كاميرا الفيديو جاهزة " فسرعان ما يخطو طفلك أولى خطواته "

إذا شجعت طفلك أن يتحلى بالطاقة والنشاط ، فسوف تساعدونه على اكتساب جسد معافى ولائق . ومستعد للمراحل البدنية الانتقالية المختلفة .  
أما إذا ألزمت طفلك بارجوحة . أو مشاية ، أو مقعد مرتفع أو مقعد السيارة ، أو كرسي بمجلات . خلال فترات زمنية طويلة . فسوف تعوقين بهذا نموه البدنى والعاطفى .

انتشرت مراكز التدريبات الرياضية فى جميع أرجاء البلاد والتي من الممكن أن يلتحق بها حتى اصغر الأطفال مع والديهم . وبعض هذه المراكز يتيح الاستخدام الحر للأجهزة الرياضية . بينما يخضع البعض الآخر لإشراف من مختصين فى هذا المجال يقدمون برامج خاضعة لخطط منظمة . عندما تقررين إلحاق طفلك بأحد هذه المراكز ( مهما اختلف عمره ) ضعى فى اعتبارك دائما الأسئلة التالية :

◆ هل المهارات التى يقومون بتلقينها ملائمة للمرحلة العمرية لطفلك وقدراته البدنية ؟

◆ ما هى إمكانيات المعلمين وما مدى خبراتهم ؟

◆ ما هى نسبة المعلمين إلى الطلاب ؟

◆ هل يتلاءم عمر طفلك مع المرحلة العمرية للفصل الدراسى ؟

◆ هل الأدوات المستخدمة نظيفة . وهل السجاجيد والقضبان التى يلعبون عليها يتم تعقيمها ضد الأوبئة بانتظام ؟

◆ هل الأجهزة الرياضية متينة وآمنة ؟

◆ هل يُرحبون بك للاشتراك او الملاحظة إذا قررت هذا ؟

◆ هل يصنع فريق العمل ضغطا غير ضرورى على ما يحققه الأطفال أم أنهم يقدمون لهم خبرة جيدة ومرحاً ؟

إذا اعتقدت أن طفلك سوف تستمتع بأحد فصول الرقص . تخيري برنامجا تكون فيه الحركة والمرح لهما الأولوية على الدروس الرسمية . أفضل الفصول هي ما تشجع الخبرات والتفاعل الاجتماعي بين الاطفال الذين تتشابه مراحلهم العمرية . ولا تدوم لأكثر من ٣٠ إلى ٤٥ دقيقة . قد يكون هناك قواعد وتوجيهات يجب اتباعها . سوف يساعد هذا طفلك على احترام السلطة .



خلال الاسماع الى الموسيقى في فصل لتعلم السالمه . اصحب هذه الطفله مسحه واكر يوازن وواجهه بنفسها

## ● الألعاب الرياضية :

عندما ينضج ابنك أو ابنتك ويدخل المدرسة ويطلب الانضمام إلى البرامج الرياضية . شجعيه على الاشتراك فيها . الفوائد ستكون بدنية واجتماعية . من المهم التوصل إلى جو محيط مناسب لعمر طفلك وممتع له . ولا تفسدي هذه المتعة بان تكوني حريصة على المنافسة أكثر مما يجب

## اكتسابات متينة

❖ أبدى احتراماً نحو قدرات طفلك البدنية واختياراته في الألعاب الرياضية .

❖ حافظي على انتباهك واستجاباتك لمشاعر وتعليقات طفلك ما قبل وما بعد ممارسته للنشاط .

❖ لا تفرضي عليه اهتماماتك الخاصة وأحلامك .

في حين يميل معظم الأطفال الى الفرق الرياضيه بخشنه من فرق كرة القدم . يفرض اخرون منافسات الفرديه مثل السباقات . والقتل . ورفع الأثقال . وقد تتمنى طفلك لا تخوض ان منافسات على لاطلاق ولا يسمى الا ان سرقص وحسب . لهذا لا ترغيبه على الانضمام الى فريق كرة القدم . حتى ولو كانت ابنة مدعبت بقور ببصولات رياضيه

كان لـ ' بارت ' موهبة ذهنية كبرى . ويمكنه المنافسة في الاختبارات المدرسية والشئون العلمية . لكنه كان يعاني قصورا بدنيا . وغير مناسب الجسم . ويكره الرياضات الجماعية . بيد ان والده الذي كان يلعب كرة القدم في المدرسة الثانوية . لم يتقبل هذا القصور . وصم صبه الى فريق كرة القدم للناشئين . بالرغم من اعتراضات بارت . وكما هو متوقع كان قصور الصبي واضحا . واقترح عليه المدرب ان يختار لعبة اخرى . لم يكن والده مسعطا ورج معنف بارت . على ادائه القاصر في الفريق . وتادى تقدير الصبي لذاته تاديا كبيرا

لعل بارت كان بوسعه حضور فصل رياضى غير تنافسى لتقوية عضلاته . لكن والده اخفق في فهم نفاط ضعف ابنه ومشاعره . نعم بارت ' على والده لعدم حساسيته . وحكمته السيئ عليه . وحين تم اختيار الصبي لجائزة الهجاء القومية تعمر بعدم القدرة على تقاسم بهجة الجائزة مع والده .

#### ٤ . بسجيع اتخاذ القرارات . وحل المسكلات . والنهه بالنفس

بوسعت تحفيز صغيرك على النجاح من خلال تزويده له بالحب والتشجيع . واحترام آرائه وأفكاره . وتنمية مشاعره من تقدير الذات والانتماء عن طريق ضمه إلى شئون الأسرة اليومية . وصنع القرارات . وحل المشكلات : فتلك هى بوادر ومبادئ الفكر المستقل .

حتى الطفل في عمر العامين لديه أفكاره الفريدة وتفضيلاته المحددة . قدمى له اختيارات في حدود . ولكن أبدى احتراما لوجهة نظره وشجعى ذلك . فأسأليه على سبيل المثال : " هل سناكل مكرونة صغيرة أم الاسباجيتى الليلة ؟ " . أنت بهذا تضعين حدود قائمة الطعام لأن الاختيار هو " المكرونة " . ولكن صغيرك يستشعر قيمته ويتعلم قيمة التخطيط . وبينما يتجه نحو الاستقلال اطرحى عليه أسئلة تتطلب اتخاذ قرارات مثل : " هل تحب أن نأكل في مطعم الدجاج أم فى مطعم البيتزا ؟ " وبذلك تظل عملية " التفكير " فى حالة من العمل والحركة لدى كل قرار يتم اتخاذه .

دعيت " كمبرلى " ذات الأعوام الأربعة إلى حفل صيفى فى الهواء الطلق . وضعت أمها سروالين قصيرين ملونين ولامعين مع قميصين على سرير ابنتها . وسألتها : " هل تحبين ارتداء الوردي ام المنقوش بزهور صفراء ؟ " عقدت الطفلة الصغيرة ذراعيها ودقت بقدمها على الأرض : " ولكنهما قبيحان . انا اريد ارتداء القميص الأزرق " . واستعدت للصراخ ، فقالت امها : " إننى احب قميصك الأزرق يا كيمى . فهو يذفك فى اليوم البارد . ويبدو جميلا عندما نلعب بالكرة . لكن الجو اليوم . حار وساخن . ولن تشعرى فيه بالراحة " . ولكى تشجعها على اختيار مفعول . استمرت تقول : " هيا نفتح الباب ونشعر بالحرارة . هل تظنين أنك ستشعرين بالراحة فى هذا القميص الثقيل ؟ " .

خطت ' كمبرلى " نحو الخارج حيث تشرق يوليوى وادركت ان هذا القميص لم يكن ملائما . وفى النهاية وصلت إلى قرار منطقي بمعاونة امها .

### ارشادات عملية

❖ شجعى التفكير المنطقي ، والنضج . والشعور بالأهمية . بتقديم فرص لطفلك لاتخاذ القرارات وحل المشكلات .

❖ شجعى لديه مشاعر النجاح والانتماء وتحمل المسؤولية . عن طريق تقديم مهام صغيرة وقابلة للإنجاز ، ليتمها بنفسه .

❖ قدمى له الثناء والفخر لدى كل مجهود يبذله .

غالبا ما يتعرض الطفل الصغير فى السن د بين ثلاثة وخمسة أعوام لتضارب مشاعره د بين الرغبة فى النمو ومنحة ان يبقى طفلا رضيعا وعلى الرغم من هذا فإن هذا الصغير يستمتع بتحقيق هدف ما . ويشعر بأنه جزء من الأسرة

حين كانت " ناتالى " تقوم بترتيب قطع الغسيل . شجعت ابنتها ذات الأعوام الثلاثة على الاشتراك فى اعمال المنزل ايضا : " كم أحب أن تساعدنى فى ترتيب قطع الغسيل الصغيرة . انت تقومين بعمل عظيم " .

قال " مارك " مشجعا ابنه ذا الأربعة اعوام : " إننى أفخر بك عندما تضع كل قطع المكعبات فى الصندوق بغرفتك . إنك تقدم عوننا كبيرا وتسهل من جعل المنزل جميلا " .

لا يقتصر الأمر على الصغير بإحساسه بالإنجاز ، لكنه يستمتع بكونه جزءا حيويا من الأسرة

### أنت النموذج الذي سيقبلى به طفلك :

- ❖ عندما تعملين على حل إحدى المشكلات ، وتفكرين بشأنها مليا بصوت عال . تظهرين لطفلك كيف يفكر ويتخذ القرارات .
- ❖ عندما تثابرين وتصرين على إحدى المهام حتى إتمامها ، فانك تضربين له مثلا على الالتزام والإخلاص .
- ❖ حين تبدين اهتماما غير مكبوح بأمور أفراد الأسرة والأصدقاء . تمثلين بهذا المسؤولية والوفاء .

### د. سجميع المفاعلات الاجتماعية والإحساس بالمسؤولية

للآباء الاجتماعيين أطفال اجتماعيون في العادة . فسواء اخترت الاستمتاع بتناول وجبه حميمة مع أفراد الأسرة . أو الأصدقاء أو مع زملاء العمل . وقررت عمل حفل كبير فسوف تشجعين طفلك على المشاركة والاستمتاع بالوجود في مجتمع الآخرين في عمر الستة شهور أو أكبر من هذا . سوف يستمتع طفلك بزيارة متبادلة مع أسرة أخرى لا يتفاعل الأطفال الرضع في الحقيقة مع بعضهم البعض . لكن ما إن جلسوا يمكنهم أن يلعبوا جنبا إلى جنب ( بالتوازي ) ثم يبدأ التفاعل الاجتماعي . كوني مستعدة بالألعاب . والموسيقى . والكتب . والكثير من الصبر . وقد تستمتعين أنت أيضا بتجاذب أطراف الحديث مع أم أخرى .

## إرشادات مفيدة

عند دعوة أحد الأطفال إلى بيتك ليلعب مع ابنك أو ابنتك ، حاولي توفير ألعاب " متماثلة " ووجبات خفيفة ( كرتان ، عربتان صغيرتان ، عروستان ، صندوقان من البسكويت المقرمش على شكل الحيوانات ، إلخ ) ، فمن شأن هذا أن يجنبك الكثير من الصراعات المعتادة .



والاطفال في مرحلة المضي يلعبون بالسوارى ايضا . ولكن يبدؤون في اللعب الاجتماعي المسادل بسما يلاحظون بعضهم البعض . وعالما ما يحاكي كل منهم الآخر

شجعي ممارسة " التمثيل والتخيل " والتقاسم في كل من :

- ادوات مطبخ صغيرة للعب . ودمى لتمثيل " منزل الأسرة " .
- عربات تسوق . وعلب بقالة . عداد النقود لتمثيل " المتجر " .
- لعب شاحنات وسيارات وحافلات وقاطرات وقطع مكعبات لبناء المنازل . من أجل تمثيل " الحى السكنى " .

سيتعلم طفلك تكوين الأصدقاء إذا ما هيأت الجو المضياف ورحبت بالآخرين في منزلك . شجعيه دوما على احترام الآخرين وممتلكاتهم .



” هيا نساعد لى “ على ترتيب كل ألعابه وإعادتها لموضعها . لأنه كان لطيفا ودعانا للعب فى منزله اليوم “ .

### تواريخ ومواعيد اللعب المشترك

قدمى تجارب جديدة فى أجواء جديدة من أجل كل طفل فى المراحل العمرية المختلفة ومن أجل الآباء كذلك .

والدة ” سام “ جرحب شعوره حين قالت له : ” فى العام الماضى يا ” سام “ لعبت فى منازل أخرى عديدة بعد المدرسة . وفى هذا العام لم يدعك أحد للعب معه . ألم يعد بوسعك كسب الأصدقاء ؟ “ .

فى حين تفترض هذه الأم ان ابنها لديه مشكله ما . فإنها فى الحقيقة لم تفتح بابها ابدا لاستقبال الأطفال الآخرين وبالتالى نغمت الأمهات الأخريات عليها . لافتقارها إلى الإحساس بالمشاركة والتناوب .

**قومى بارساء المعايير ليتحلى طفلك باللياقة الاجتماعية .  
وتوفير الآخرين ، واحترام القيم . إلى جانب احترام القانون .**

ستكون أفعال طفلك وردود أفعاله حيال الآخرين محاكاة لنموذجك السلوكى وسلوك زوجك أيضا .

📖 احترمى القانون وحقوق الآخرين ؛ وسيكون ابنك أو ابنتك مراعىا للقانون ولشاعر الآخرين .

📖 مارسى السلوك الطيب واستخدمى الكلام اللائق ؛ وسيكون طفلك مهذبا .

📖 تصدقى على المحتاجين ؛ وسيكون طفلك سخيا .

📖 اذهبى إلى دور العبادة واتبعى تعاليم الدين ؛ وسيكون طفلك مؤمنا بالله ويكتبه ورسله .

إذا غضضت الطرف عن سلوك طفلك غير الاجتماعي أو افتقاره إلى اللباقة والأدب .  
سيواصل سوء سلوكه . وإذا تصرفت أو تحدثت على نحو مسيء فإن ابنك أو ابنتك  
سيحاكي لغتك غير اللائقة

#### إرشادات مفيدة

أعدى صغيرك للحياة الاجتماعية بأن تكوني أنت قدوته الحسنة :

- ❖ استعيني بالحكم الصائب وتخيري الأصدقاء ممن تتوافقين معهم .
- ❖ قدمي التحية والسلام للآخرين بدفء .
- ❖ تبادلِي الأحاديث السارة .
- ❖ إذا كنت المضيئة . فقدمي الطعام أو الشراب .
- ❖ تصرفي كما يجدر بالراشدين . ومارسي الانضباط الذاتي .



## النقاط المهمة

يسمح المعلم . والمدرسة الابتكاريه . واسلوب الحياة الصحى . واليه بالذات وكوس الصدقات والمسؤليه الاجتماعيه عن طريق نكرس وقت لطفلك . ونفهمه . وسديم السام والمحرره

١. يمكنك ان تكونى أعظم المحفزين لابتك او ابتكك . ومساعدته على تنمية كل إمكانياته الكامنة . ما تقديمه له اليوم . ما ينجزه طفلك غدا

٢. كل طفل له تفرد له موهبته فى ناحية او أكثر من نواحي التعبير :

- قيمى وتفهمى قدرات طفلك ومواطن ضعفه ؛ وشجعى نفض القوة وتجاوزى نقاط الضعف لتربية طفل ناجح .
- وفرى لطفلك خبرات متنوعة وأنوات للتعلم .
- استخدمى مبادئ " الملاحظة ، والتوافق الزمنى . والمشاركة لتحققى الانسجام مع طفلك .
- تجبى الضغوط التى تنجم عن تحميل طفلك ما لا يطيق . وازدحام جدولته بالتدريبات ، والتنافس الضارى .

٣. شجعى نموا صحيا للبدن والمشاعر :

- وفرى التغذية المتعازة . والتدريبات . والرياضة .
- حفزى مهارات اتخاذ القرار . وحل المشكلات . ومشاعر تقدير الذات والتفكير المستقل .

٤. أنت المثل الأعلى لطفلك :

- شجعى مبادئ الآداب الاجتماعية . والقيم . واحترام الآخرين ، والقانون .
- تصرفى كما يجدر بالراشدين . وليكن حكمل صانبا وتحلى بالانضباط الذاتى .



## التواصل

اما زلت تذكرين تلك الحركات الصغيرة التي كنت تشعرين بها بداخلك عندما كنت حاملا " ربما ظننت في لبداية أنها ليست سوى غازات لكن سرعان ما نتحول تلك الحركات العشوائية إلى ركلات رقيقة . وتبدئين في التعرف على الشعور بالحياة التي تنمو بداخلك

كم هو ممتع ومشوق معايشة علامات الجنين وتقاسم تلك اللحظات ليهيجه مع زوجك ووالديك وأصدقائك ' كم كان هذا الاتصال الأول باعثا على الفرح ثم يصل طفلك ببكائه وغمغماته وابتناساته وتقطيباته . وبضجيجيه الجديد المعبر ولغته الجسديه كل تلك الأدوات للتواصل عرفتك على الشخصيه الفريدة لطفلك . وفيما تحاولين فهم وليدك يحاول هو بدوره التعرف عليك . ينظر طفلك نحو وجهك ويستمتع إلى ضحكك . وصوتك وخطواتك ويتعرف على لمستك الخاصة " النظر - الاستماع - التعلم - التوافق " امور لا غنى عنها في علاقة الطفل بامه . وهكذا يشير المر السادس من اسرار التربية المثالية

### المر رقم # ٦

#### " التواصل "

بادي طفلك التعبيرات . والعواطف . والخبرات .  
والتجارب .

## إن " التواصل " يعد أداة تربوية أساسية وجزءاً رئيسياً من أسرار التربية

أمثلة :

عندما تكونين بصدور " تحديد الأولويات " ( السر الأول ) . فأنت تتوافقين مع طبيعة طفلك وتستجيبين لعلامات التواصل الخاصة به . أى تلك الأصوات والحركات والأمزجة المتميزة التى تعينك على معرفة ما يحتاجه رضيعك ويريده .

لاحظت لورى ' أن رضيعها يبط شفته السفلى كلما كان منزعجا وعلى وشك الصراخ والبكاء . وتعلمت هذه الأم أن " تقرا " علامات التواصل الخاصة بابنها وعرفت أنه حين نمند شفته فقد حان الوقت لتغيير الجو المحيط به ( الخروج إلى المكان المخصص للعب أو الرقص على بعض الموسيقى ) فقامت باستباق اندفاع الدموع ونجبت مشهدا انفعاليا لا داعى له ، عن طريق ( التوافق ) مع مشاعره وإشاراته الموحية .

وعندما تتفاعلين مع السر الثانى . وهو " معايشة خبرات وتجارب الحياة مع طفلك " . فأنت تتفاعلين مع طفلك ( بالحديث . والاستماع ، والفناء . والتقبيل . والاحتضان . والابتسام . إلخ ) . إرساء التألف واللغة المشتركة ، أى جوهر التواصل .

كل صباح وقبل الذهاب إلى العمل . كان " جيمس " يحب أن يخرج لكى ينزه كلبه المدرب الذهبى اللون ، بينما يدفع ابنه " جيمس " الصغير فى عربته الصغيرة . لقد بدأ هذا الروتين اليومى منذ كان الرضيع حديث الولادة . كما أحب أيضا أن يتحدث إليه . فاعتاد أن يقول مثلا : " ياله من نهار جميل يا " جيمس " . انظر إلى السماء الزرقاء . وليس هناك سحب ممطرة . سيكسب بابا عميلا جديدا اليوم فى عمله " .

كان الطفل ينصت وتنمو المهارات اللغوية لديه . وبمرور الأعوام كان كل من جيمس الأب وجيمس الابن يخرجان فى نزهة الصباح مع الكلب جنباً إلى جنب . صارا يتبادلان الشاعر ، والأفكار . واستمتعا برابطة صلبة وأمينة من التواصل كانت قد بدأت منذ الميلاد .

ويحتك السر الثالث . وهو وضع النظام الروتينى . دون التحول إلى الأداء الآلى " . على الاعتماد على التواصل فى نقل القواعد المقبولة والأنظمة الروتينية . والنظام والانضباط إلى أفراد أسرته . للحفاظ على توازن حياتكم وتحقيق النجاح والسعادة

دنت سوزان منضبطة فى عادات عملها . وقد تفرقت إلى مصعب سفيذى فى وظيفتها المشحونة . كما كانت تكافح لأن تكون أما ممتازة فأرست نظاما روتينيا وقواعد راسخة فى بيتها ، لتحفظ التوازن لأسرتها .

وعندما تزامن موعد الحفل الراقص لابنتها ذات الأربعة أعوام مع احد أحداث العمل المهمة . استعانت بمهاراتها التنظيمية لكى تحفظ مسبق . وتجداول النشاطين بحيث توازن بينهما . علاقة التواصل الحميمة التى نجحها بزوجه وابنتها وزملائها اتاحت لها ان تطلب المساعدة لهذا اليوم المزدحم . وأن تطمئن طفلتها وتؤكد لها حضورها الحفل قبل ذهابها لأداء مهمتها فى العمل .

أما بشأن المتابعة ( السر الرابع ) . فيقضى بأن تحافظى على نظامك الروتينى . وأن تفى بوعودك . وان تكونى صادقة مع طفلك لتشجيع الثقة والحفاظ على مثل عليا للسلوك .

كانت " بيتانى " تأخذ طفلها " ألكس " إلى الحضانة فى الساعة من صباح كل يوم . وتتركه هناك يصرخ فى هستيرية ويصيح مقابل صراخه : سأعود إليك حالا " . وعلى الرغم من أن الأطفال لا يستطيعون تقدير الوقت فإن هذا الصبى ذا الأعوام الثلاثة كان يدرك عند الساعة صباحا ان بانتظاره يوما طويلا جدا ومزعجا جدا . كان الأطفال الآخرون يجيئون ويذهبون لكن أمه لم " تعد إليه حالا " كما وعدته .

عندما كانت تصل أخيرا يصيح ' ألكس ' : " لا تحضرينى إلى هنا . فالآنسة " أنا " سيئة . وأنا أخاف جدا يا ماما " .

فتكذب " بيتانى " قائلة : " حسنا ، لن نعود إلى هنا مرة أخرى " . ولا تأخذ مشاعر " ألكس " مأخذًا جادا . وفى الصباح التالى نفسه تترك ابنها



الصارخ والمرعوب للآنسة " أنا وهكذا لم يكن لعلافتهما التواصلية اية قيمة وكان الكس " يتعلم الكذب وألا يبو في امه او يحترمها .

والسر الخامس " هو التشجيع " ، ومن شأنه ان يؤكد تواصلك مع طفلك وما يبذله من جهود بعبارات الثناء والفخر والدعم المعنوي في كل من الجانب الدراسي ، والرياضي ، والابتكاري ، وفي المهارات المتعلقة باللعب .

بما ان " دانيال " لم يستطع المشي بمفرده حتى بلوغه عمر العشرين شهرا فقد اقترح طبيب الاطفال ان ينضم الصبي إلى فصل ' التدريبات البدنية " لتقوية عضلاته الكبرى ومهارات الحركة لديه

تعر الصبي بالهزيمة حب الاطفال الاخرين الذين كانوا يركضون ، ويتسلقون ويقفزون : فنعلق نبال بساقى امه ، وتردد في ان يتحرك بعيدا عنها .

قامت الأم بعريف طفله كل جهاز من اجهزة اللعب ، وعندما بدا الاطفال يمشون فوق الترمبولين ( المقفز الهزاز ) - شجعت على ان يطلع عليه

ابتسمت له قبله : يا لك من صبي كبير ، اننى فخورة بك جدا . امسك بيدي واقفز " . شجعت كلماتها الصبي على التحلى بشعور ايجابى .

فقال : " أنا أقفز ، أنا أقفز " . وتخلى عن يدي أمه .

دعصى ثقة  
طفلك  
فى قدراته  
وادفعيه للنجاح





فإن ١٥ من الاسرار الخمسة الأولى توحى ضمنها بهميه " التواصل " مع طفلك خلال نموه عبر لغة الجسد . الأصوات . العبارات . والمشاعر . أما السر السادس وهو " التواصل " فمن شأنه تفعيل هذه الأمور

أحرصى على " خط التواصل المفتوح " مع طفلك الصغير . واستمعي بمحادثات صحية معه . وتبادل الأفكار . والاحترام المتبادل . وعلاقة رائعة خلال السنوات التالية .

## ١ . السفاعل من البداية

في حين تبدأ علاقة التواصل بها فيها من اخذ وعطاء اثناء الحمل بشغل او باخر . فإن صدحه وصول لأوى الفعلية . إننى هنا ' وحناج ليك ' نعد نقطة انطلاق العلاقة الملموسة للاء وطفلها . وسوف تتدفق من داخلك مشاعر الحمد والرعاية بينما تهدهدى ولبدك بين ذراعيك برقة . وتهمى له بكلام جميل . وتزودينه بالغذاء . إن طفلك يعد تعبيراً مزدوجاً عن كل من الإعجاز والغموض . لكن بوسعك ان تعرفى الكثير عن هذه الاضافة دقيقة الحجم التى اضيفت إلى حياتك . حين تنتبهين إلى الاختلافات الطفيفة لميحات طفلك وحركاته . استخدمي تلك الخطوات الثلاث البسيطة :

○ الملاحظة . النظر . الاستماع . اكتشاف شخصية طفلك الفريدة " عتقد ان هذا البكاء بسبب الجوع "

○ التوافق : التعاطف مع احتياجات طفلك ومشاعره " أعلم أنها تشعر بضيق ديد "

○ المشاركة : الاستجابة الفورية وإراحة صغيرك : " ه هو الحليب الدافئ اللذيذ يا حبيبى " .



## ٢. الانبعاث إلى أصوات الطفل وبعبيرات وجهه ولغته الجسدية

كانت " باتي " محبطة لبكاء طفلها الذي يبلغ من العمر الآن ثلاثة شهور . كانت تشتكي قائلة : " لا ادري كيف يمكن لاي شخص ان يعرف ما يريد الرضيع " . حاولت ان تدفع زجاجة الرضعة في فمه مرة أخرى . لكنه أدار رأسه واستمر في الصراخ . شعرت الام الشابة بالإرهاك والخيبة . وسألت امها : " ما الذي ينتاب هذا الطفل ؟ " .

" استمعي إلى تلك الصرخات . انظري إلى وجهه المتقلص الما . انه يثنى جسده كما لو انه منزعج بسبب الغازات " هكذا أوحى الأم لابنتها بان تستعين بقدراتها الخاصة على " الملاحظة " .

" لكم اشعر بالأسف من أجله . إنه معدوم الحيلة ومن الطبيعي ألا يرغب في زجاجة الرضعة " . وهكذا تعاطفت الجدة واستشعرت " التوافق " مع الرضيع .

" ساعده عاليا على كنفى وأربت ظهره وأتمشى به " . وهكذا أتت " المشاركة " بثمارها . فما هي إلا دقائق حتى أطلق الطفل تحشوا عاليا . واطمان إلى كتف جدته وغرق في النوم . تعاملت الجدة مع الإيماءات والعلامات غير اللفظية لحفيدها . حتى قضت على ضيقه تماما .

على الرغم من أن طفلك لا يستطيع استعمال اللغة بعد . لكنه سيتواصل معك صوتيا وبدنيا . استمعي إلى الفروق الطفيفة لبكاته . انظري إلى تغيرات ملامح وجهه سواء في الانقباض أو الابتسام . فرك العينين . شد الأذنين . حركات الجسد ككل . دفع الأذرع أو السيقان . والانحناء للوراء . وسخونة أو برودة الجسم . السعال . العطس . الارتجاف . لا تجزعي اذا لم تستطعي فهم علامات طفلك الخاصة . فلقد اصبحت امهات كثيرات بالحيرة والارتباك . لكنهم حققوا " التوافق " مع الوقت والصبر .

### إرشادات عملية

إذا انتابك الحيرة لأنك غير قادرة على " قراءة " علامات طفلك غير اللفظية ، أي لغته السرية ، فتذكرى أن محبة طفلك هي دائما الأمر الصحيح .



يبدأ طفلك المطلاع  
انتباهاً لك كذلك .  
وسيميزك بلمستك .  
بحركاتك . ونبرات صوتك  
ومع أن لغتك ستكون بلا  
معنى في البداية . فإن  
وجهك وصوتك ورائحتك

ستدله على قرب حصوله على الطعام أو الارتياح أو الحب . واذ تستجيبين لسعى  
رضيعك الغريزي للغذاء والاعتماد عليك . تبدئين رابطة التواصل  
كيف ستنقلين اللغة إلى طفلك ؟

### ٣. تقديم اللغة إلى الطفل

على الرغم من أن كل صبي وفتاة يختلف عن الآخرين بالنسبة للنمو اللغوي . يبدو  
أن هناك اتفاقاً بين خبراء التخاطب الحاليين أن هناك نمطاً شائعاً من التواصل اللفظي  
وغير اللفظي

## تنامى القدرة على التواصل مع سلوك الاطفال " نعلم اللغة " من مرحلة الرضاعة الى البلوغ

البالغون ( ١٢ - ١٨ سنة ) :  
حصيله مفردات واسعة النطاق . مهارات تحدث  
وكتابة مقبولة . غالبا يستخدمون مفردات " فنتهم  
العمرية " .

من المدرسة ( ٦ - ١٢ سنة )  
تحدث في جمل تامة . مناقشة الأمور . حل المشكلات  
تحديد الاهداف .

ما قبل المدرسة ( ٣ - ٥ سنوات ) :

من  
الاشياء . التعرف على الاسماء والعلامات .  
الاداء على

مرحلة المشي ( من سنة الى اثنتين )

من  
الى القصر والنظر في الكتب .

الرضع ( من الميلاد حتى عام واحد ) :

والاستماع الى صوتك والاستجابة له .

### يمكنك مساعدة طفلك على تعلم الكلام :

تحدثي عن كل شيء تقومون به معا : تناول الطعام . تغيير الحفاضات والملابس .  
وقت الحمام . وقت النوم . وقت اللعب . إلخ . ( حان الوقت لأخذ الحمام . هيا  
نحضر منشفتك . ولنملا الحوض بالمياه . وما هي بطتك الصفراء ) .

أشيري إلى كل ما يلمسه طفلك في محيطه المباشر بأسماء هذه الأشياء ( هذا  
سريرك . وهذه زجاجة الرضعة . وهذه البطانية . وهذه الكرة . وهذا الكلب .  
وهذا الجد . إلخ ) .

أحرصى على التواصل بالاعين كلما تحدثت إلى طفلك فسوف يكتشف ما نريديه من خلال تعبيرات وجهك )

ترديد غمغماته الصوتية عندما يقول الرضيع " با - با " رددى " با - با باب " . وإذا قال : " نو - نو " . رددى أنت : " نور - نور " . وعندما يفهم رضيعك : " ما ما " قولى : " ما ما هنا . ما ما تحبك " . أظهرى الصلة بين الأصوات واللغة ذات المعنى )

انظرا معا إلى المرأة وحددا أسماء اجزاء الوجه والجسد ( العينان . الأنف . الفم . الأذنان . الشعر . الذقن . اليدين . القدمان . البطن )



سعرى الرضيع

امورا عن نفسه وعنك

است أيضا . بينما

بعمدان المقارنة بين

أذن بابا وأذن الرضيع .

وايف بابا وايف الرضيع .

واسمايه بابا

واسمايه الرضيع

تحدثى عن الصور فى الكتب . وعلى الجدار . والصور العائلية . واقرنى معه قصصا أو قصائد سهلة . ( يمكن للطفل فى وقت مبكر فى عمر من أربعة إلى ستة شهور أن يجلس فى حرك . وأن ينظر إلى الكتب المصورة . ويستمتع إليك تقرنين له قصصا وأغنيات سهلة . يحب الأطفال الصغار الاستماع إلى إحدى الحكايات مرارا وتكرارا ويبدؤون فى استعادة الكلمات من الذاكرة . ويتعلمون اصوات لغتنا وإيقاعها . ومفردات جديدة . ويشعرون بأنهم جزء من عملية حكي الحكاية )

■ قومي بالتعليق على الصور المرئية على شاشة التلفاز أو الفيديو أو مشغل الاسطوانات " انظر هذه لقطة برفص . يرتدى ثوبا احمر برفع ذراعيهما عاليا ستمع إلى الطبول "

■ اديرى صندوق الموسيقى . او اسطوانة موسيقية . وغنى معها . لا تعبى بشأن حفظك للكلمات او متابعة اللحن على النحو الصحيح ففى عينى طفلك سيكون ادأوب عبقرىا وسيدفعه صوتك إلى الابتسام كررى على مسامعه إحدى اغنيات الأطفال لبسيطة " طيرى طيرى يا عصفوره " وسوف يتعلم طفلك غناء الكلمات بمرعد

■ لدى كل محاولة منه لأن ينطق بكلمة جديدة قدمى له الثناء واحتضنيه وقبليه . ( مرحى . مرحى ... قال " ديلاند ! " " دادا " : ما اجمله من صبى كبير ! إذا ب دن طفلك يتواصل " بكلمات الأطفال المغممة " فمن لضرورى بالنسبة لك ولزوجك ولأفراد الأسرة ومن يقدمون له الرعاية ن تستخدموا لغة واضحة وسليمة )

■ إياك والانتقاد أو السخرية إذا ما اخطأ طفلك نطق إحدى الكلمات . ما عليك إلا تكراره على النحو الصحيح وسيتشجع صغيرك أن يكرر المحاولة .

### أثناء تعزيز وتنمية حصيلة الأطفال اللغوية عادة ما يلتقطون " الكلمة الأخيرة "

الأم : " هيا نلعب بهذه الكرة "

الطفل : " الكرة " .

الأم : " إنه وقت الطعام الخفيف . هذه مقرمشات وقطعة جبن "

الطفل : " جبن " .

الأم : هل تريد اثنين من هذه المقرمشات ، هيا نعددها ، واحد - اثنان "

الطفل : " اثنان "

الأم : " وإليك قطعتان من الجبن الأصفر على قطعتي لمقرمشات " .

الطفل : " مقرمشات " .

يتساءل الوالدان أحيانا ، أمثال " كاشي " و " جوى " عن سبب عدم تحدث طفلهم البالغ من العمر عامين ونصف العام مطلق حيث علقت الأم شاكية : " قال الطبيب إنه لا يوجد أية أمراض لدى الصبي " جوى " . لكنه لم ينطق بكلمة . من حسن الحظ إننى أفهم احتياجاته دائما عندما يغمغم أو يشير " .

وبما ان الأم كانت تلبى كل مطلب لـ " جوى " دون أن تسمى له الاشياء ، فإنه لم يتعلم أهمية الكلمات . كما ان الأب لم يتحدث إلى ابنه أيضا وكان يستدعى " كاشي " لترجم له الإشارات .

كل من الوالدين بحاجة إلى استخدام اللغة . على مائدة العشاء مثلا : " بابا يأكل القرنبيط الأخضر . تبدو كأنها شجيرات صغيرة . ولعبتك الضفدعة خضراء أيضا . خضراء - مثل القرنبيط تماما " .

من المهم بالنسبة للوالدين ان يتحدثوا بوضوح . وان ينطقوا الكلمات نطقا صحيحا . وأن يشجعا اطفالهما على ترديد ما يسمعون من كلمات . وتجاذب أطراف الحديث يوميا بيزيد من الذكاء . والابتكار . ويرفع من الاحساس بالمسئولية . وان يدعموا التعبير الحر ويشجعا الصغار على طرح الاسئلة

### أرسادات مفيدة

لا تجعلى طفلك يكرر على مسامعك فكرة ما المرة بعد الأخرى . لانك منشغلة عن الإنصات والاستجابة له فسوف تجعلينه بهذا شخصا " لحوحا " .

لتحدث مع فى منزل سيهيبى لصبي الصغير لتلبية . وخوض تجارب جديدة فى حينه بحماس وشجاعه وخبرة إن الطفل الذى يحسن التكلم اكثر ثقة بنفسه من الطفل لقاصر عن التعبير بالكلام

### يمكن لطفلك ان يتعلم أن

### الحروف والنصوص المكتوبة لها معنى

قومي بكتابة اسم طفلك ( بقلم عريض الخط ولا يمحي ) على كل أشياءه الشخصية .

" هذا كوب بروت " ( الكتاب ،  
علبة الألوان ، اللعبة ، فرشاة  
الأسنان ، فرشاة الشعر ، المقعد ) .  
( ب ) أول حرف من " بروت " .

ويمكن لطفلك أن تدهشك بتعرفها على اسمها وعلى بعض الحروف فى أماكن جديدة غير متوقعة .

بالنسبة للبيوت التى توجد فيها مربيات غير متحدثات باللغة الأصلية ، أو جدات أو مديرات للمنزل ، يتعين على الأب والأم أن يبذلا مجهودا إضافيا لتشجيع النمو اللغوى " وجها لوجه " . فإن الطفل الصغير مثل الاسفنجة يمتص الكلمات من ثقافات عديدة ، ولكن من حين لآخر يتبادل مع الآخرين المفردات وتراكيب الجمل . استمعى إليه بانتباه وصحى له تلك التعبيرات غير المضبوطة ؛ فسوف تساعدته على تجنب الحرج فى المدرسة . أو بصحبة أصدقائه .



## هونى على طفلك ومن يغيره للحفاصات والملابس اجذبي انتباهه بشيء بديل وبخبرات لغوية خلال تقديم الرعاية الأساسية له

### الخبرات اللغوية

### الرعاية الأساسية

قدمى له دمية صغيرة وأصدري صوتا ضاحكا . أو قدمى له كتابا صغير الحجم ليكتشفه وتحدثى عنه أثناء نزعه للحفاضة المبتلة . وهكذا يمكن للرضيع أن يلاحظ هذا الشيء بعينه وبأذنيه وببديه وبفمه . فتأكدى أن يكون هذا الشيء من الآمن - تذوقه

وقمت تغيير الحفاصات وطفلك لا يرغب فى الرقاد على المائدة أو الفراش أو الأرض .

ثبتي على الحائط بجوار موضع تغيير الملابس لوحة ناعمة عليها صور العائلة أو صورة من المجلات . أثناء نزعه لملابسه عنه . حول انتباهه عن هذا الأمر بالدرشة حول الصور : " يقول الكلب : هاو هاو ، وتقول القط : ناو . ناو " . قومي بتغيير الصور كل يومين أو ثلاثة .

لا يرغب صغيرك فى ارتداء ملابسه أو خلعها ، وراح يستدير ويركل بقدميه .

رددى ترنيمة مهددة مألوفة . أو دندنى لحنا بسيطا . أو ابتكرى أغنية خاصة بك تحتوى على اسم الطفل . سيعمل هذا على تهدئة طفلك . وتحويل انتباهه عن المهمة التى تقومين بها . اختارى أية أغنية مناسبة .

لا يرغب طفلك فى أن يبقى ثابتا خلال قص لأظافره . أو تنظيف أذنيه . أو غسل شعره .

## ٤ . تهيئة جو من الحنان والقبول والسعادة

عندما يكون طفلك مستعدا للتعبير عن نفسه . هل سيكتنف المنزل الحب والتفهم والحرية من أجل الحديث الصريح ؟ وهل سيكون بمقدورك أنت وزوجك الاستماع دون الانتقاد المباشر الفوري ؟ إذا ما هيات جوا من الثقة والتعاطف بين بعضكم البعض . وتتبادلتم الضحكات معا . والشعور بالأسى معا . ومناقشات الأمور المهمة . فإن ابنك أو ابنتك سيشعر بالتواصل الباعث على الارتياح . عندما تتبادلان الحديث من الطفولة الأولى وفيما بعد . ستشعرين بالصلة الحميمة مع طفلك . وستستمر علافتكما لتصبح أكثر صلابة ورسوخا فى المستقبل .

## ملاحظات

احرصى على ان تكون بيئة المنزل دافئة وغير صادة للطفل ، وشجعى التواصل عن طريق إظهار أن كل فرد من أفراد الأسرة يهتم لأمر الآخرين جميعا . وينتبه لما يقولون ويفعلون .

### تهيئة الجو للتحدث والاستماع والتفهم الحقيقى :

○ الابتسام وتقاسم المرح والفكاهة والبهجة . وسوف تكون معنوياتك المرتفعة سهلة الانتقال للجميع .

○ قومى باحتضان طفلك وزوجك عند وصولهما للمنزل أو مغادرتهما . وقولى شيئا لطيفا مثل : " استمتع بيوم عظيم " . أو " لقد افتقدتك اليوم "

○ قدمى عبارات طيبة . أو تربيتا على الظهر . أو مصافحة قوية لطمأنة أو مواساة احدهم إذا بدا عليه الضيق . " أشعر بالأسف لانزعاجك " .

○ انضمم أفراد الأسرة إلى بعضهم البعض على الأريكة . أو فى الفراش . أو الاجتماع معا لتناول الطعام على المائدة وتشجيع التحاور : " ما الأمر الذى استمتعت به اليوم ؟ هل قابلت اصدقاءك ؟ هل جعلك احدهم تشعر بالحزن ؟ قل لنا " .

○ الاستماع برحابة صدر ، وباهتمام ، والتخلى عن الانتقاد الدائم : " أعرف أن هذا لابد أن يسبب لك غضبا شديدا " .

حتى خلال تنمية اللغة . قد تجددين أن مشاعر طفلك الصادقة فى علامات التواصل غير اللفظى . وفى السلوك والمواقف النفسية . أكثر وضوحا وصراحة من كل الكلمات

## ٥. إبداء الاهتمام لما قيل وما لم يقل

عادة ما نستيقظ "كلوى" ذات الأعوام الثلاثة فى مزاج رائق . فتساعدها أمها على الاغتسال وارتداء ملابسها وتستمتع الأسرة مع الإفطار . وحتى وقت قريب كانت تصر مربية "كلوى" قبل مغادرة الأم والأب إلى العمل . فتذهب الصغيرة لتقبل والديها قبله الوداع وتجرى إلى غرفتها لتلعب .

ومع هذا فخلال الأسبوعين الماضيين التحقت بمدرسه حضانة . وبمجرد أن تقول أمها " هيا بنا إلى المدرسة " . تصرخ وتقول " لن أذهب " وتجرى لتختبئ فى غرفتها . لماذا تنزعج هذه الفتاة الصغيرة ؟ هل يفتقد مربيتها ؟ هل تعاني صعوبة فى التغيير ؟ هل تخشى الانخراط فى بيئة جديدة ؟ هل تجد تجربة الحضانة مزعجة ؟ ألا تدبر حالها مع المعلمة كما يجب ؟ ألا تحب الأطفال هناك ؟ هل ينفد موعد غفوتها النهارية ؟ هل النشاطات هناك مضجرة ؟ أو شديدة الصعوبة عليها ؟

على الرغم من أن الطفل لم تعبر عن مشكلتها بالكلمات . فإن سلوكها ينقل شعورا بالضييق . قد تكون "كلوى" نفسها غير واعية بسبب توترها . كان ينتاب والديها شعور بالذنب كلما اخذاها إلى المدرسة على الرغم من اختيارهما للمدرسة الأفضل تجهيزا فى المنطقة . قد يكونان بحاجة إلى قضاء يوم مع ابنتهما فى فصلها الدراسى ليتفهما معنى " الذى قالته " و " الذى لم تقله " .

### إشارات متخفية

ابدى الاهتمام لكل إشارات صغيرك اللفظية وغير اللفظية :

- ❖ للكلام المنطوق ولفترات الصمت .
- ❖ لتعبيرات الوجه وحركات الجسد .

مثل معظم الآباء والأمهات قد تجددين صعوبة فى قراءة ما بين السطور ولكن تكمن المفارقة فى أن طفلك الصغير على العكس دقيق الملاحظة ومستمتع بانتباه لك . وقد يكون بالفعل مدركا لأفكارك ومشاعرك

## يبدى طفلك اهتمامه لكل من :

✍ كلامك : تخيرى لغتك واحرسى عند استخدامها اذا كان طفلك فى نطاق صوتك فلتكونى رحيه الصدر ومينة . وفخورة به على الدوام اذا لم تتمكنى من تهنية طفلك على ما نجز . ننى على جهده وشجعى الجهود المستقبلية

✍ تعبيرات وجهك وايماءاتك الجسدية . اذا ظهر عليك الحزن فسيشعر ابنك هو الاحر بالحزن . اذا ما فتحت ذراعيك او ضممتها ستشيرين هكذا بالقبول أو الرفض

✍ فترات صمتك . ماذا تعنى فترات الصمت هذه ؟ هكذا سيتسا ل يضا

## ٦. التواصل على مستوى المشاعر

لدى كل كائن إنسانى الامكانية لمعيشة والتعبير عن مشاعر الحب . او الغضب . أو الخوف . او السعادة . او الحزن . وفى المنزل الذى يتمتع بالصحة العاطفية يتفهم جميع أفراد الأسرة تلك العواطف ويعبرون عنها بصراحة وبشكل لاسو يعرف الأطفال بما يشعر به والداهما . وكيف يستجيبون لهذا . وما الذى يتوقعون من والديهما . وما الذى يتوقعه والداهما منهم . إنهم فى " توافق " مع بعضهم البعض . ويتواصلون بإخلاص وحماس

وعلى الجانب الآخر . فإن هناك أسرا لا تعبر عن نفسها . وتحفظ بمشاعره بداخلها . ونتيجة لهذا فإن أطفال هذه الأسر يفتقرون إلى العاطفة . والحنان . وغالبا ما يشعرون أنهم مكروهون ومرفوضون وغير آمنين . وغير واثقين من أنفسهم أو من الآخرين . إن الآباء والأمهات غير المتواصلين مع عواطفهم لا مفر من ألا يكونوا فى " توافق " مع أطفالهم

ساعدى طفلك على فهم مشاعره وتوصيلها :

❖ حاول التواصل مع عواطفك الخاصة ، والتعبير عنها بالكلمات والأفعال .  
فسوف تكونين أنت قدوة لطفلك .

❖ شجعى صغيرك على التفكير بشأن عواطفه وعلى التعبير عنها .

❖ استجيبى لمحاولات لطفلك لأن يعبر عن انفعالاته وعواطفه

### \* الحب

كان " جبرد " سيقى الحظ فى محاولاته للتعبير عن مشاعره بالمنزل . عندما كان عمره عامين حاول ان يداعب امه العاملة والتي تعوله بمفرده فدفعنه بعيدا قائلة " اذهب والعب فى ساحة " . شعر الصبى الصغير بأنه مرفوض . لكنه حاول مرارا وتكرارا ليستشعر بعض الدفء وأخيرا أقنع " جبرد " عن المحاولة .

والآن كشخص راشد . أصبح عاجزا عن التعبير عن حبه لآى شخص

كيف يمكنك مساعدة طفلك على التعبير عن حبه فى  
مراحل حياته المختلفة ؟

❧ ابدئى منذ الطفولة المبكرة . اوجدى جوا مراعىا وتمثلا فى سلسلة من القبلات والأحضان المتبادلة ، والكلمات الودودة .

❧ خلال الطفولة واصلى الأخذ والعطاء لمشاعر الحب والتودد . عن طريق التعبير بالكلام . وتشجيع التجارب الاجتماعية .

❧ وخلال مرحلة البلوغ الأول . واصلى التعاطف مع ابنك أو ابنتك وزوديه بالدفء . وشجعيه على علاقات التواصل مع الآخرين .

## \* الغضب

من المهم كذلك لطفلك أن يتعرف على مشاعر الغضب أو الاحباط . اضربى له مثلا مناسبا على ذلك وتحديث بشأن مشاعرك عندما يتناوبك الانزعاج . اذا كنت تتوافقين مع الانزعاج من خلال طرق لفظية وغير لفظية للتعبير عن الذات . سيتخذ طفلك مثل قدوة .

كان " سكوت " يبلغ من العمر عامين ونصف العام فقط . لكنه كان شاهدا على نوبات هياج والده وسلوكه السيئ مع امه بعد شربه للخمر . ومحاكاة لوالده اتسم سلوك الصبي الصغير بالعنف عند شعوره بالغضب . وقام اكثر من مرة بالقاء مكعبات البناء الخشبية على الأطفال الآخرين في الحضانة . فاستدعت المشرفة امه لفصله من المدرسة .

فأنت المشرفة : انذرن بسميح بحضور " سكوت " إلى المدرسة حتى يعرضيه على محلل نفسى لمساعدته على التحكم بعصبه وعلى نشر مشاعره وانفعالاته بلا عنف .

ادركت الأم الشاب أن الوقت قد حار لتقرر زوجها السكير الذى كان يسبب الاذى لابنها بمعرض صحته النفسية للخطر . ولها هى ايضا . فانتقلت إلى منزل ابويها . ورببت حصول " سكوت " على استشارة طبية . وحذرت زوجها انه ما لم يخضع لعلاج مكثف فلن يكتب لزيجتهما الاستمرار .

عندما يبلغ الأطفال مرحلة النشاط اى عندما يتمكنون من الوصول إلى الأشياء . ولشى . والجري . فإن كثيرا من الأمهات والآباء يحولون علاقتهم باطفالهم إلى صراع ومعركة على السيطرة . حينما يمشى الأطفال ويتكلمون ويفكرون فإنهم يسعون ايضا نحو الاستقلال . هذه الفترة من النمو العاطفى عادية وصحية ولكنها غالبا محبطة . فإن " أولى الخطوات فى العالم " . مع وجود حد أدنى من المهارات اللغوية تقود فى الغالب إلى الغضب . ونوبات المزاج الحاد . والصياح . والصراخ . والعصر . وفى الغالب إلقاء الطفل بنفسه على الأرض ليعبر عن رفضه وخيبته .

نحلى بمسك برورس احد البلاد . ولا نستطيع  
مهم لصد او المحدث بها . وانك بصورين حوما ولكن  
لا يمكنك الوصول الى مطعم . ولا بمهمك اى شخص  
يلفهم به . الى سماء الرغبة هي الصراح

#### إرسادات مفيدة

إذا كنت قوية الملاحظة تجاه طفلك ، وفى " توافق " معه . فسوف تستطيعين  
أحيانا التخطيط مسبقا لنوبات غضبه تلك وتجنبها .

كانت ' ماريان ' على سبيل المثال تعرف انهم فى كل مرة يذهبون فيها إلى السوبر  
ماركت ' يرعب صغيرها ' جورج ' فى بالون . وعندما يعطيه الخيط بمسك بيده جيدا ناظرا  
إلى ' كنزها ' الصغير ويجلس فى عربة التسوق وتعلو وجهه انتسامة واسعة . وهكذا يصير  
التسوق امر سهلا . وعندما ترفض ' ماريان ' ابتياع البالون يصرخ جورج ' او يحاول تسلق  
عربة التسوق ليخرج عنها . ويكون الصبي الصغير منزعجا ولا يستطيع ان يفهم عدم ثبات  
امه على الفعل نفسه .

والحل بسيط ولا يستحق طبعاً الخلاف بشأنه . حيث يمدد الاطفال النظام الثابت  
والاعتيادى ويشعرون بالأمان حيال التكرار ؛ اضافة إلى أنه اذا اصطحبت " ماريان " .  
جورج " إلى نفس السوبر ماركت حيث تشتري له البالونات من وقت لآخر . فهي بحاجة لأن  
تتوقع المشكلة وتتجنبها عن طريق شراء البالونات عند دخولها المتجر . اما إذا رفضت إعطاء  
طفلك لعبته فيجب عليها التسوق من متجر مختلف تمام حيث لا تعرض البالونات هه  
وهناك .

إذا انخرطت فى جدل حول مسائل غير ذات أهمية كبرى ،  
فإنك أنت . وليس طفلك . من تبادرين إلى صراع على  
القوى لا داعى له .

. كن على طفلك مواجهة عدة بحدوث جديدة كل يوم . فتجنبى المواقف التى تعرفين انها تقود إلى غضبه . اختارى معرب بحكمة وعمر . ولا تلجئى إلى سلطتك إلا اذا كانت أفعال طفلك سوف تعرضه أو تعرض الآخرين لخطر بدنى . مثلا

برعب ' تشارلى ان فى وضع إصبعه داخل المقبس الكهربائى رغم انك قلت لها . لا ! هذا ساخن " . بحب ان تبقى حازمة فمسألة الامان تتطلب المواجهة . التقطى ابنتك وحاولى جذب انتباهها . بعد عن لمقبس وقدمى لها بدلا يدمس فى شيء من الامن لها ان تمسك به . واذا لم ينفع هذه الطريقة . واقت صغيرتك بمسب على الارض ور حب تصرخ وتركل . دعيت هناك اذا كانت المساحة امنه او ارفعيب وضعيها فى مكان اكثر امنا حتى تنقشع ثورة عصب . ولا تحاولى تقديم التفسير العقلى خلال نوب الغضب . لأنها لن تسمعك .

عندما يهدأ الجميع قدمى لها التفسير : " اننى احبك ولا ارفع فى ان تتعرضى لازى ' قد شعرت باستياء لانزعاجك . رجوان تتحدثى إلى عندما تشعرين بالغضب . واخبرينى عن سبب انزعاجك . فلا يمكننى مساعدتك وانت تصرخين

## \* الخوف

مثل جميع الأفراد سيكون لدى طفلك بعض المخاوف . وهى مهمتك ان تساعدى صغيرك على نقل مشاعر القلق إلى الآخرين . وعلى تجاوزها . الخوف من الظلام مر نضع نومي بصدده صغير بصو ليلى و باعطونه لعبته المفضلة لناعمة ديري موسيقى هدنه عند وقت النوم للقضاء على مشاعر الوحدة . والمزيد من القبل والأحضان ستساعد على خنقه . هو جس الليل كذلك . طرحى سنلة على طفلك وقت انسا " د لذى جعلك تشعر بهذا ؟ " حرصى على الاستماع له وقدمى له عبارات بسيطة بعرض إراحته وطمانته

كثيرا ما نرى رعبا وقلقاً عندما يندب طفلك الخوف . إن يوفره حقيقى . ولن يثق صغيرك بك إذا لم تعبئى بمشاعره .



أحكى لطفلك " قصة مشابهة لحالته لمساعدته على التغلب على مشكلة ما .  
أو شعوره بالخوف أو القلق .

كان نحكى له مثلاً . فى طفولته كان العم " جوى " يشعر بالخوف من الظلام . مثلك تماماً . فوضعت له امة بطارية إنارة تحت وسادته . وكلما كان يشعر بالخوف كان يديرها وينظر فى أنحاء غرفته النظمه . ولما لم يجد أى شيء مخيف يأخذه النوم وهو سعيد جداً ومطمئن جداً .

واليك هذه البطارية التى نخبه تدمى تلك الخاصة بالعم جوى . حب حصول بشغليها  
وينظر فى أنحاء الغرفة . هل ترى أى شيء مخيف ؟

### ✽ السعادة والحزن

إذا حرصت على خلق المحيط المتفانل والسعيد فى منزلك . فإن طفلك سيزدهر  
نموه ويتعلم أن يبتسم ويضحك ويبتهج مع الآخرين . فسوف يعكس صغيرك - مثل  
مرأة - تعبيرات وجهك . وإيماءاتك الجسدية واتجاهك النفسى . إذا بدا طفلك حزيناً .  
فقد يكون هذا هو الشعور الذى تنقلينه إليه

بدا ان " تايلور " ذات الثلاثة أعوام نحب مدرسة الحضانة النهارية وتشارك فى ركن  
الفنون والمهارات اليدوية . ثم تذهب إلى المائدة المخصصة لتجميع قطع صورته متفرقة  
" البازل " . وتتواصل أنشطتها الواحد بعد الآخر . وهى ببسمة ضاحكة . وتحدث إلى زملاء  
فعلها ومعلميها . وكانت نستمع بالموسيقى والوقت المخصص لحكى الحكايات كذلك . ولكن  
حين تعلن المعلمة : " حان وقت العودة إلى المنزل " كان وجه " تايلور " يتحول ويتجهجم .

فسألتها المعلمة " كيم " بينما تأخذ الأطفال إلى مكان الانصراف : " هل هناك ما  
يزعجك ؟ " فأجابت الصغيرة بجدية : " إن والدتى تحزن عندما ترائى " .

وعندما اقتربت السيارة من المدرسة حيث كانت ام " تايلور " تتولى القيادة أدركت المعلمة  
الأمر . فبدلاً من أن تقدم الأم التحية لابنتها فى حماس . جلست بلا كلام وراحت تنظر نظرة  
بانسة بينما نقود المعلمة طفلتها نحو السيارة . كم كان محيطاً بالنسبة لطفلة صغيرة أن تواجه

نظرات أمها الراضة وغير المرحبة ! فهد كانت هذه المراه منزعجة جدا لرؤية صغيرتها أم أن لديها مشكلات أخرى ؟

من المهم أن تتوخى الصدق مع نفسك . ومع زوجك وطفلك . فإذا كان هناك سبب للحزن . مثل المرض أو فقدان شيء مهم . أو وفاة شخص عزيز . فقمى بالإعراب عن تلك المشاعر بحيث لا يسيء طفلك تفسيرها على أنها رفض شخصى له

### إن طفلك بحاجة لأن يعرف أن من الطبيعي الشعور بالحزن عند وقوع أمر سيئ .

ومع ذلك فإذا كان الحزن ينتابك يوميا فهو ليس امر طبيعيا . وانت بحاجة إلى إخصائى لمساعدك على تحديد مشكلتك فلا تدعى حزنك يحتاج حياتك ويؤذى زوجك وطفلك . ابذلى كل جهدك لرفع معنوياتك عندما يكون طفلك معك وقولى له " إننى احبك " . حتى ولو كانت معنوياتك منخفضة فأحيانا ما يشعر الطفل خطأ بالمسئولية عن حالة الحزن الدائمة لأحد الأبوين . كما يعانى منها هو أيضا

## ٧. المواقف مع التغيير السلوكية

قد يدهشك أن طفلك الرضيع أو الذى بد يمتنى لديه مشاعر وآرا قوية . ولديه ما يميل إليه وما يعرض عنه . ولديه حالات مزاجية واتجاهات نفسية . ولكن كل شيء يمكن أن يتغير . كل يوم . خلال نمو طفلك

### إرشادات مفيدة

عندما تلحظين تغييرا فى السلوك أو ردود الأفعال العاطفية لدى صغيرك . فإن ذلك يعد مؤشرا . على أنك بحاجة إلى التغيير أنت كذلك .

فعلى سبيل المثال كان " بن " خلال شهره الخامس وشهره السادس اعتاد أن يلعب يوما بعد آخر وهو جالس فى لعبته المصممة لتسلية الرضع الصغار بحيث تحيط به الأغراض

الظريفة وهو جالس بينها . كان يستمتع بالإمساك بعدة اشياء صغيرة وتذوقها . وكانت أمه تستمتع بوقت الفراغ وتنال قسطا من الراحة .

ومع هذا فعندما بلغ " بن " شهرة الساب بدا يبكي طلب حاولت أمه وضعه داخل هذا المقعد . فاشكت لصديقتها قائلة : " لا أعرف لماذا يبكي . لقد كان يحب هذه اللعبة .

فأجابت صديقتها على الفور : " الأطفال يتغيرون . لقد رفضت طفلتى الجلوس فى هذا المقعد خلال الشهرين الماضيين . لأنها تجاوزت مرحلة الاكتفاء باللمس والتذوق . وهى الآن تحب ان ترحف عبر البيت وتستند على قطع الأثاث . فهذه اللعبة نعوق حركتها .

وادركت والدة " بن " فجأة أن طفلها يحاول أن يوصل لها احتياجاته . فى الشهر السابع يحتاج الأطفال لتقوية أذرعهم وسيقانهم . ويحتاجون لان يتحركوا فى أنحاء المنزل لاكتشاف البيئة المحيطة بهم ، والتمرن على المشى .

كان " بن " يدافع فى الحقيقة عن نموه الخاص . وكانت أمه دون ان تدري تحول دون تقدمه .



كل من ابسامات ظملك ودموعه . وحركات حسده . سوف

يعلن عن مدى ملاءمة اللعبة له

طفل سعيد لعبة بمودحه

وحتى بعد نصح طفلك وتحذره بطلاحه . قد يحذر ان يحتفظ لنفسه بخواطره ومشاعره . الام البارعة فقط بمخنيا ان " تتوقع " مع صغيرها . وان تقرا العلامات على تغيير سلوكه او ظهور مشكلة .

في بعض . حين يمو لطفل لدى . مع مساعرو ولده ب حرج قصه ينفذ  
ليجعلهما سعاداء فمثلا

لم يكن جون . يحكى دى الى ما بقوله اطفاله . لكنهم كانوا حادى الذكاء . فلاحظوا  
ما هى لعنتم لى ناسر انبدها فسحبت نه . وعندما نضجوا بداوا يخبرونها بـ  
نرغب فى سماعه

وعندما حيو كبيرهم ' زاك ' فى احد الاختبارات لفق قصه ليرويها لاه . ان معلمتى  
غير عادية ! نظرت جوانا نحوه فقال . عند ذاكرب كلمت الهجاء لساعة كامله .  
نحسب مسجده فى كلمت لم نرهم ابدا وصدفت جوانا الولد والقت باللوم على المعلمة فى  
اخفاق ابنها وقالت : " لابد ان يفعلوا هذه المرة !

بعم زاك وعمره سه عوام فقط ان يحكى الحقيقة عن طريق إخبار امه بما  
تفضل سماعه . لكى تلقى باللوم على شخص آخر نتيجة لقصوره هو

ان عدم الصدق فى التفاعلات التواصلية فى وقت مبكر من شأنه ان يضر بالعلاقة المتبادله  
بين الأم وطفلها فى المستقبل . عندئذ يصبح " زاك " مراقبا سوف يروى قصص خياله لكى  
بنوافق مع ما نميل امه الى سماعه .

### نصائح مهمة

❖ للاستمتاع بعلاقة صريحة ومخلصة مع ابنك أو ابنتك . احرصى على الإنصات  
برحابة صدر ، دون الميل إلى الانتقاء . لا تستثيرى ما تميلين لسماعة فقط .

❖ إذا اردت كسب ثقة طفلك فى المستقبل ، فاقبلى كل التواصل الحالى دون إصدار  
أحكام أو انتقادات .

## ٨. ارساء المواضع لعمر كامل

إذا منحت انتباهك لطفلك الصغير . فسوف تربين طفلاً أكثر ذكاءً وأقرب اجتماعياً .  
ليس هذا رحسب ولكن بعد ستضعين أساس علاقة به صل سوف يبقى على مدى  
سنوات النمو وفي المستقبل ايضاً

المر السادس : يودد منه لتفاعل مع طفلك منذ البداية المبكرة .  
وتعلم فيه سره غير اللفظية . ومساعدته على اكتساب اللغة ورب علاقة منه من  
شأنها أن تستمر لتنمو على مدى الاعوام . التنشئة " المثالية " تتطلب منك

### ان يضحى ساه اتصال بينك وبين طفلك

- تجعبي طفلك على التحدث إليك . سد الطفولة المبكرة فاعدا . وحضره دائماً على توحى الصدق
- عندما يتحدث طفلك . انتبهى إلى كل كلمة وضعى أساس علاقة ودية ومحبة .  
فعندما تنصتين إلى طفلك يدرك أنك مهتمة به . أما إذا تجاهلته عندما يغمغم محاولاً التوصل . فسيشعر أنه وحيد ومعزول
- لاحظى الانفعال العاطفى المرتبط بكلمات طفلك . فمن شأن هذا أن يمنحك رؤية  
مشاعر طفلك الداخلية
- حينى جواً منزلياً داعماً وسعيداً بحيث يشعر جميع من فيه بالارتياح إلى تبادل  
الأفكار والاحلام والآراء . إذا ما خلقت جواً رداً فى منزلك فستعيقين طفلك عن  
التعبير عن ذاته اليوم وغد

## النقاط المهمة

**أحرصى على " التواصل " مع طفلك منذ البداية وعلى تبادل التعابير والعواطف والخبرات لفتح مجال للتواصل في المستقبل**

١. يبدأ التواصل بـ " الانتباه " خلال :

• الملاحظة . النظر . الاستماع ، اكتشاف الأصوات ، تعبيرات الوجه ، وإيماءات الجسد .

• التوافق : التعاطف مع احتياجات طفلك ومشاعره واهتماماته .

• المشاركة . الاستجابة المباشرة " لما يقال " و " ما لم يقر " وإراحة طفلك

٢. محبة وطعانة طفلك هي دائما أفضل شيء تفعلينه . عندما لا يمكنك فهم إشاراته غير اللفظية .

٣. اجعلى من كل لحظة مشتركة حوارا لغويا بينكما . إذا تحدثت إلى طفلك سيتعلم أن يتحدث إليك .

٤. " اجذبي انتباهه " وقدمى له بديلا من التجارب اللغوية خلال تزويده بالرعاية الأساسية .

٥. اخلقى جوا من الحب والقبول لتشجيع التواصل القائم على الصدق والصراحة :

• لا تدفمى طفلك لأنه يخبرك بما ترغبين فى سماعه فقط .

• لا تختلقى له الأعذار او تتجاهلى لومه على مسائل السلوك السيئ .

٦. ساعدى طفلك على تعلم التعبير عن مشاعره . وضعى أساس قناة مفتوحة من التواصل تدوم طول العمر .

عندما تشاركين طفلك في مجموعة متنوعة من الأنشطة .  
تقدمين له بهذا فرصا متعددة لتنمية مهارات التواصل .

هذا الصبي ( يميكا ) يتواصل من خلال روح الدعابة لديه بإزالة إحدى  
الدعائم في لعبته ووضع " موزة " مكانها - ياله من خيال خصب !



هذه الفتاة الصغيرة  
( يسارا ) تنمي مهارات  
بدنية واجتماعية  
وتواصلية بينما تتبع  
توجيهات المعلمة  
اللفظية في درس  
الرقص وتتفاعل مع  
صديقاتها .



هذان الطفلان يتعلمان التفاعل  
الاجتماعي والتواصل .







# التعليم . التعليم . التعليم

من هو اول معلم لطفلك واعظهم أثرا ؟ إنه أنت دون شك

بصرف النظر عن خلفيتكما التعليمية او ميلكما إلى التعليم . فإن مسئوليتك أنت وزوجك إنجاز المهمة الصعبة وهى مساعدة طفلك على النمو كشخص مستقر . وتحقيق أحلامه . وأن يصير نافعاً وناجحاً فى المجتمع  
ان التعلم هو السر الاخير لتربية الاطفال تربية مثالية . ولكنه لا يقدر عن باقى الاسرار اهمة . وهو يذكرك بان تستخدمى عقلك وحبرتك فى تعليم طفلك منذ لطفه لمبكرة وحتى النضج والبلوغ . لا شك ان هناك العديد من الخبراء الذين سيوفرو معلومات ويقدمون التدريب لابنك أو ابنتك خلال الأعوام التالية . ولكن من اللحظة الأولى . سوف تقومين أنت دون ان تعلمى هذا بنقل المهارات التعليمية والبدنية والأخلاق والمثل والقيم والعادات والسلوك الاجتماعى الى طفلك . وبالتالى فأنت النموذج والقذوة الذى سيحاكيه طفلك .

السر رقم ٧ #

المعلم . المعلم . المعلم

إدراك الذات ومعرفة العالم

إرشادات مفيدة

يميل كل طفل إلى محاكاة تعبيرات وجه أمه . وكذلك حركات الجسد ، واللفه والانفعالات والسلوك . ابذل أقصى جهدك لتضربى له مثلاً صالحاً فى كل ما تقولين وتفعلن .

فلا تسخدمى كلمات او أفكارا لا تتمنين ان يكررها . لأن طفلك بالتأكيد سيعبر عن كل شيء دون تردد

لا تحب " ستاسى " حمايتها . وتقول لصديقتها على الهاتف أثناء لعب صغيرتها فى حجره مجاورة : " هذه المرأة مثل الشوكة فى جنبى . تظن نفسها الملكة وزوجى هو من يضعها على العرش

بعد هذا اليوم . وصلت الحماة فركضت إليها الطفلة " بريتانى " ذات الاربعة اعوام . لتقدم لها النخلة لدى الباب اخذت بيد السيدة وقالت لها . تعالى يا جدتى . اجلسى على المقعد الكبير مثل الملكة . فقد لا تكونى شوكة فى جنب ماما بعد ذلك " .

دنت " ستاسى " فى شدة الخجل ! لم تكن يدرك أن ابنتها نعتت إليها . فرغم ان الكلمات اسىء فهمتها إلى حد ما . لكن خلاصة معنى كلامها قادها إلى هذه اللحظة شديدة الحرج .

عن طريق التواصل اليومي مع طفلك . وطرح الأسئلة والاستماع بقدر كبير من الانتباه . سوف تكملين تعليم ابنك أو ابنتك .

" ما هى أطرف الأشياء التى تعلمتها فى المدرسة اليوم ؟ " . " هل استخدمت الألوان الزيتية أم أقلام التلوين ؟ " . " ما الأغنية التى غنيتها ؟ غناها لى ارجوك " . " ما الذى اشتركت فى عمله مع أصدقائك ؟ " . " ما هو أكثر شيء أزعجك اليوم ؟ " .

من خلال التواصل والخبرات مع طفلك . سوف تحفيزين نموه الفكرى والرياضى والإبداعى والانفعالى والاجتماعى . وسوف يقدر صغيرك اهتمامك وسوف يصبح بدوره أكثر تحمسا للتعلم .

## ١ . تعليم المهارات الفكرية والعقلية

### إرشادات مهمة

يتعلم الأطفال على أفضل نحو فى مكان خال من الضغوط ومفعم باللعب . هينئى فرصا للمرح والبهجة وسوف يتعلم طفلك .

كانت " جيل " دائما طالبة متفوقة في مدرستها ، وأرادت لابنتها " سيدنى " ان تنطلق قدما في دراستها . عندما وصلت ابنتها لشهرها العاشر رغبت الأم في تعليمها الحروف الهجائية واشترت لهذا الغرض " بطاقات تعليمية مضيئة للصف الأول " . لم تبد الطفلة اهتماما بتلك الخطوط المعقودة والتي لا معنى لها على تلك البطاقات وما يصاحبها من صور معقدة . فأصيبت " جيل " بخيبة الأمل .

الا أن زوجها جمع بطاقات الهجاء الملونة وعلقها عاليا من اجل ابنته ، وأوضح لها اسماء الحروف والصور البسيطة على المكعبات . أصبحت تألفها بينما يقومان بهدم المكعبات وبأبأ يضحك قانلا : لقد سقط حرف الباء . وتضحك " سيدنى " أيضا وبأبأ يعود يبني برج الهجاء من جديد .

عندما كانت الجدة تجيء لزيارتهم كل اسبوع كانت تغنى لـ " سيدنى " من الصفحات الملونة لكتاب الأطفال الموسيقى . كانت الطفلة تصفق بيديها فتغنى الجدة لها حروف الهجاء ( أ . ب . ت ) فتصيح " سيدنى " مكملة لها : ( ث ) . مما أدهش الجميع .

### ✽ تنمية حب اللغة : التحدث ، والقراءة ، والكتابة

عندما تعرضين طفلك لمجموعة متنوعة من التجارب اللغوية . من خلال التحدث . والقراءة والكتابة . فانك تزيد من حبه للتواصل . ومن رغبته في ان يكون على اتصال بالآخرين . فإن الأطفال ذوى المهارات اللغوية الجيدة يتفوقون دراسيا واجتماعيا . كما أن الشخص الذى يجيد التعبير عن نفسه يشعر بثقة بنفسه وغالبا ما ينجح فى حياته . ( عن طريق الاستعانة بأساليب بسيطة وردت فى الفصل السابق . الصفحات ١٥٤ - ١٥٦ . " يمكنك مساعدة طفلك على تعلم التحدث " وبوسعك ترسيخ المهارات اللغوية فى السنوات المبكرة جدا من عمره ) .

### عرفى طفلك الصغير على اللغة المنطوقة والمكتوبة على مدار اليوم

- سواء كان لديك طفل بدأ يمشى لتوّه أو أكبر من ذلك ، استخدمى مجموعة متنوعة من التعبيرات فى جمل مضبوطة نحويا كلما تواصلت معه . فسوف تشرحين له بنية اللغة وقواعدها .



■ لا تقصرى نشاط القراءة على وقت النوم فقط . احضرى معك كتابا لقراءته خلال الانتظار فى مطعم . او خلال الاستمتاع بوجبه خفيفة فى المنزل ، او أثناء الجلوس على مفعد فى الحديقة ، او فى الطائره ، او على الشاطئ ، او فى الطريق إلى منزل الجدة .

■ قومي بالإشارة إلى كل من الألوان والحروف والأرقام فى محيطكما ، على اللافتات المعلقة او على رقائق الطحين ، وفى المتاجر وفى قوائم الطعام بالمطعم . " الشمس صفراء " . " قبعتك زرقاء وكنته زرقاء " " ما لون إشارة لتوقف ؟ " " انظر كلمة قف " و - ف " ' . وخلال نمو طفلك . قدمي له " كلمات مكتوبة ملونة " بأقلام التلوين واعرضي له حروفا لها معنى مثل حرف " القاف " فى كلمتي قمح وقطة !

■ امنحي طفلك الصغير مجموعة من البطاقات والصور مكتوب عليها " الحروف الهجائية " و " الحروف " . وأعطيه هذه الصور والبطاقات فى السيارة او أثناء انتظارك فى صف . وسرعان ما سيحفظها طفلك

■ استمعا إلى الأغنيات ، والقصائد ، أو الحكايات المسجلة على أسطوانات مدمجة او شرائط فيديو لاكتساب اللغة بطرق جديدة مثوقة . فضل السبل هى الاشتراك مع فى تجارب الاستماع والمشاركة لبدء التعليقات وشرح ما تريانه وتسمعانه لا تستعيني بالادوات التعليمية والتقنية مثل التلفاز و الفيديو او مشغل . سطوانات الكمبيوتر . على أنها جلسة أطفال يومية بدلا من الاهتمام بطفلك بنفسك

■ غنى لحنًا أو اقرئى قصيدة واكدى على إيقاع الكلمات بنطقها بصوت عال قليلا : " جاك وجيل . صعدا التل " . دق على ركبتيك وأنت ترددين الكلمات وأبرزى الإيقاع .

■ اكتبى اسم طفلك بحروف كبيرة وغير متفرقة . شكل كل حرف بصمغ أبيض ورشى عليه مادة ملونة . وعندما يجف شجعى طفلك على الإحساس بتكوينات حروف اسمه . إن مهارة ما قبل الكتابة يمكن تقديمها للطفل فى عمر عامين ونصف إلى ثلاثة أعوام .

■ العبا ألعاب كمبيوتر تعتمد على الحروف والكلمات . وإذ اهتم بها طفلك  
فقومي بربط الحروف بالأصوات لتكوين كلمات : ( ب ) فى بابا . وفى  
باب . وفى بطة . و ( ف ) فى فم . وفراولة

### أشياء حقا

❖ عندما يحاول طفلك " التحدث " إليك مستخدما جملته القصيرة وحروفه  
المتضاربة . استجيبى له بحب وفرح وعبارات مؤكدة .

❖ ابدى انتباهها حميدا لكل ما يصدر عن طفلك من أصوات . وسوف تشجعينه  
على المزيد من التعبيرات اللفظية وإضافة مفردات جديدة إلى حصيلته اللغوية .

❖ بما ان محاولات التحدث المبكرة تكون سريعة الانقضاء وعزيزة على النفس .  
فاستمتعى بكل لحظة من لحظات الغفمة والهمهمة .

✦ اشرى إلى أجزاء الجسم واسأل " كم عدد .... ؟ " فإنك بهذه الطريقة تعلمين  
طفلك كيف يحصى شيئا ما . " انظرى إلى وجهك فى المرآة . كم عينا لك ؟  
١ - ٢ . والآذان ؟ ١ - ٢ . واليدان ؟ ١ - ٢ . والأقدام ؟ ١ - ٢ . كم سرّة بطن ؟  
واحدة فقط . كم عدد أصابع يدك الواحدة ؟ خمسة "

✦ إحصاء الأشياء المألوفة للطفل واستيعاب الأعداد . اجذبى انتباه طفلك خلال  
انتظاركما لأعداد الطعام فى احد المطاعم إلى إحصاء عبوات السكر أو الملح .  
الملاعق . مناديل المائدة . حبات الفراولة . أو الصور الموجودة على قائمة  
الطعام . " كم عدد الكتب التى أحضرناها لنقرأها بينما ننتظر الطعام ؟ ١ - ٢ . كم  
عدد اللعب التى أحضرناها معنا ؟ ١ - ٢ - ٣ . كم هو ممتع أن تقوم بالعد ونحن  
ننتظر . "

♦ إعداد الطعام فى المطبخ وتعليم مبدأى الجزء والكل . فمثلا . عند إعداد شطيرة جبن . اشرحى له أن هذه عبارة عن شطيرة واحدة كاملة مربعة ثم اقطعى الخبز إلى نصفين من الزوايا واجذبى نظره إلى مثلثين فى اليوم التالى . أعدى شطيرة الديك الرومى على شكل مربع واقطعيها من المنتصف على شكل مستطيلين وفى اليوم التالى اقطعى شطيرة تونة على شكل مربع إلى أربعة مربعات صغيرة وعندما تصل البيتزا المستديرة . قوما بإحصاء تلك المثلثات الفردية التى تجعل الشكل دائريا . بوسع طفل تحت عمر الخامسة أن يلتقط تلك المعلومات الصغيرة فى الحال . ولكن مع تكرار أسبوعى . فحتى الصبى الصغير يمكن له أن يتعرف على الأشكال وعلى المفهوم الخاص بان " الكل مكون من مجموعة من الأجزاء " .

♦ أعدا وجبة حسب وصفة خاصة واستعرضا المقادير . اطلبى من طفلك ان يملأ كوبا من الدقيق ويصبه فى وعاء كبير . وأن يضيف ثلاث ملاعق كبيرة من السكر . ونصف كوب من الماء . إلخ . ثم قومى بكسر وإضافة ست بيضات

♦ تقطيع الخضراوات والفواكه من أجل السلطات . وإحصاء شرائحها . " كم سنضع من شرائح الطماطم فى السلطة ؟ " . " هيا نعد شرائح الخيار " . " مع بابا ثلاث حبات فلفل . واحدة حمراء . وواحدة صفراء . وواحدة خضراء " . " قم بعد البروكلى الطازج أو الجزر " . " هيا نعد سلطة فواكه بست ثمرات فراولة . وثمانى شرائح بطيخ . وعشر حبات غنم أسمر لا تنس حلقة أناناس واحدة " .

### ✱ تنمية المهارات الحسابية والعديدية

يمدو بعض الأشخاص موهوبين رياضيا . وآخرون لا يستطيعون إحكام هذه المهارات على الإطلاق . وهناك خلاف حول ما إذا كانت القدرة على التفكير الرياضى والاستعانة بالمنطق والإدراك المكاني أمراً متوارثاً أم لا . هل يمكن تحفيز هذه المهارات منذ الطفولة المبكرة ؟ وبما أن المعارف كلها نافعة . فلا ضرر من ان تقدمى للطفل فى مراحل عمره المختلفة المبادئ الرياضية الأساسية .

## امنح طفلك دفعه فويه نحو فهم الرياضيات : الاشكال . والأرقام . والحساس

✦ ساعدى طفلك على النظر إلى الاشكال البسيطة فى البيئة المحيطة . لتقدمى له مبادئ الهندسة . " ألق بالكرة المستديرة الى سم " " هذا لكتاب مربع " " هيا نأكل مثلث البيتزا "



تعرف اللعب ذات الاشكال المسطحة الطفل الصغير والصلى على  
الاشكال الهندسه . ولعمل على اكسابه مهارات  
النوايق البصرى . العصى

✦ اطلبى من طفلك أن يقف بجوار جدار من أجل قياس طوله . أو انظروا إلى الأرقام فى ميزان الحمام لتحديد وزنه . " ما هو طولك ؟ " . " كم يبلغ وزنك ؟ " ثم قياس طول ووزن بابا وماما للمقارنة بين الصغير . والكبير . والأكبر

✦ أشيرى للأرقام على ساعة منبهه أو ساعة يد . فعلى الرغم من أن الطفل الصغير لا يمكنه استيعاب المفهوم الرياضى للوقت . فإن بوسعه الشروع فى عقد الصلة عندما تُرينه الساعة عند وقت الحمام أو وقت النوم .



✦ تعليم الطرح والجمع . ضعى بعض الأشياء فى خط مستقيم وخذى منها شيئا كل مرة . ثم اضيفى إليها شيئا كل مرة . يمكنكما ممارسة هذه " اللعبة " بينما تنتظران سبوح الطعام . فمثلا ضعى اربع ملاعق فى خط . بعدى واحدة منها " كم عدد الملاعق الآن ؟ واحد - اثنان - ثلاث ملاعق هى كل ما لدينا " . ثم ابعدى واحدة اخرى " كم لعدد المتبقى الآن ؟ " ابدنى من جديد واضيفى ملعقة لى الخط . سيحب لأطفال ن يلعبوا ولن يدركوا معرفة الرياضيه لتي سيلتقونها

✦ النظر الى " الروزنامة " ذات الارقام الكبيرة . اذ كان طفلك بوسعه لامساك بقلم تلوين بشي - من لتحكم ( فى عمر ثلاث سنوات ونصف - ربع سنوات - سجييه ان يمر بالقلم على بعض الأرقام . او تلوين المربعات فيف حول لأرقام . نطقى الأرقام بينما يلونها طفلك

#### إرشادات مفيدة

الانشطة الأسرية المبهجة التى تتضمن اعطاء توجيهات على السلوك الاجتماعى اللائق ، واللغة والحساب ، والعلوم ، وغير هذا ستكون بمثابة مغامرات تعليمية وذات تأثير ممتد .

### \* اكتشاف العلوم الطبيعية

يتحلى الأطفال بطبيعة فضولية مدهشة . ويحبون طريقة " إقحام الأيدى والأنوف والألسن " ليكتشفوا الحياة . فهم شغوفون بكل شخص وكل شيء بف فى ذلك النباتات والحيوانات والحشرات . السماء والنجوم والشمس والقمر والبحار .

## تشجيع إدراك الذات واستيعاب العالم المحيط فى إطار استكشاف الحياة فى طفلك

□ ساعدى صغيرك على اكتشاف الحواس الخمس : زىدى من حدة حواس طفلك عن طريق تشجيعه ان ينظر . يسمع . يلمس . يتذوق . ويشم . جربى تلك الألعاب البسيطة مثل :

- " انظر فى أرجاء المطبخ ، إنتى ارى موزة صفراء . هل يمكن لعينيك أنت أيضا أن تراها ؟ "
- أغلقى عينيك فى احد المطاعم الإيطالية ثم قولى لطفلك " هل يمكن لأنفك أن يشم رائحة الثوم ؟ "
- استنمعا معا فى غرفة هادئة : " هل يمكن لأذنيك سماع دقائق الساعة ؟ "
- وفى مطعم آخر اسأليه " هل يمكن للسانك تذوق رقائق البطاطس المملحة ؟ "
- عند الإمساك بدمية حيوان قطنى محشو اسأليه " هل يمكن لأصابعك الإحساس بلمس هذا الجرو الناعم ؟ "

□ تعليم مفهوم الذوبان : اعدا معا بودنج سريعا عن طريق اضافة كوبين من الحليب إلى " باودر " الشوكولاتة . يمكن لطفلك ان يقوم بالتقليب ويتابع تغير شكل المزيج . دعى طفلك يتابعك بينما تقومين بإضافة الماء المغلى للجيلاتين ذى النكهة . سيلاحظ صبيك نفس نتيجة اختفاء " الباور " .

□ استعراض كيف تتغير المواد بتغير درجة الحرارة :

- ضعى مزيج " البودنج " أو " الجيلي " فى الثلاجة ، وتابعا الحلوى وهى تصير سميكة وباردة .

## ٢ . تعليم المهارات الابداعية . الموسيقى . والألحان ، والحركة ، والرسم .

### \* الاستماع والمشاركة

يستمتع البعض بالموسيقى . والمسرح . والفن التشكيلي كمتابعين ومشاهدين . بينما يصبح آخرون ممارسين لهذه الابداعات . ولأجل بذل جهد لتنمية القدرات المتوقعة لابنك أو ابنتك . قدمى له الفنون فى مراحل عمره الأولى . وسيعرب طفلك عن ميوله الخاصة فى المستقبل .

وفرى فرصا إبداعية لطفلك ونمى لديه شخصية محنكة ذات تجارب .

□ املئى منزلك بأصوات الموسيقى لتنمية حب الأنغام وغنى لطفلك واستفدى من أثر التهدئة للموسيقى . استمعا إلى صندوق للموسيقى . أو جهاز للأطفال يصدر الموسيقى ، أو اسطوانات مدمجة . أو المذياع ، أو حفل موسيقى فى التلفاز . وإلى أحد الأشخاص الذين يعزفون آلة موسيقية احرصى على التنويع بين انواع الموسيقى المختلفة . وأصوات الآلات الموسيقية المختلفة

ثمة فكرة تقول إن الموسيقى الكلاسيكية . وعلى وجه الخصوص الأصوات عالية التتابع لألحان " موتسارت " تحفز عقل الأطفال وتحسن قدراتهم الرياضية . وقد أطلق على هذا الاكتشاف اسم : أثر " موتسارت " على الأطفال .

إضافة إلى ذلك فإن فريق البحث بجامعة كاليفورنيا " آرفاين " توصل إلى أن الأطفال خلال مرحلة ما قبل المدرسة فى سن الثمانية شهور . ممن يتدربون موسيقيا على لوحة المفاتيح يدعمون بذلك قدرة الإدراك المكانى لديهم .

وهناك أبحاث أخرى تربط الموسيقى بكل من التطور الإبداعى والفردى . وتحسن التركيز وتنمية حس التناسق . ولقد تم إنتاج بعض أفلام الفيديو للأطفال بناء على هذه النظريات .

□ قدمي لطفلك قبل وبعد مرحلة المشي تجارب مع الصوت . خبرات مع بيانو . جيتار . طبلة . اكسيلفون . أو ليس أكثر من قدر وملعقة ، وستشجعين الموهبة الموسيقية لديه . سحب طفلك ان يحافظ على الإيقاع اطلبى من صغيرك " يهر ويحرك " علبة بها رز او مكرونة . ولاحظي ابتسامته .

انظروا الى !  
اننى أمرج .  
والقدرات الحسابية  
تنمو كذلك .



□ ارقصى مع طفلك . ودورا معا ، واشعرا بالإيقاع والحركة واهتزا مع الموسيقى . حتى ابنك أو ابنتك على التمايل . والوثب . القفز . مثل الأرنب . على موسيقى إحدى الأسطوانات المدمجة .

□ احضرا حفلا موسيقيا مناسباً لعمره . أو أحد العروض الخاصة بالأطفال ، أو عرض رقص قصيرا ، أو عرضا للتزلج . بما أن الأطفال تحت عمر الثالثة لا يمكنهم الجلوس لمدة طويلة فاجلسوا إلى جانب المر بين المقاعد . وغادروا متى بدا على صغيرك الضجر . اجلسوا بما يكفي للاستمتاع والمرح على أمل تمديد التجربة في المرة التالية .

## \* النظر والاستكشاف

⌘ علمى طفلك أن يكون ملاحظا جيدا ونمى لديه تقدير الفن التشكيلي بتوفير رسوم زيتية ومنحوتات فى ديكور المنزل ، انظروا معا إلى الاعمال الفنية " انظر الزهور الحمراء ، انظر إلى الفتة الصغيرة فى الصورة . إنها ترتدى ثوبا أزرق " " هل يمكن لك أن تجد الاشجار الخضراء فى الصورة ؟ " " هل ترى الكلب لايبيض فى اللوحة ؟ "

⌘ اصطحبى صغيرك إلى أحد المتاحف لاكتشاف الموسيقى أو الفنى ( الرسم والنحت ) . توفر معظم المدن متاحف خاصة للأطفال . او تخصص فى المتاحف الكبرى مساحة خاصة بالاشتراك فى النشاطات والمرح . عند التخطيط لقفص . إجازة . راجعى مرشد الغرفة التجارية لمعرفة الاكتشاف الملائم لهذه المنطقة

⌘ ساعدى ابنك أو ابنتك على الانتباه لجمال الطبيعة . وللأشكال والألوان فى البيئة المحيطة . " انظر إلى السماء الزرقاء ، الأشجار الخضراء التى تكاد تلامس السحب الناعمة " سيتعلم طفلك ان يقدر التناغم بين ألوان وأشكال الطبيعة . والأشكال الفنية فى كل ما يحيط بنا

⌘ ساعدى طفلك على اكتشاف الأنشطة " اليدوية " :

- يمكن لطفلك أن يلمس وأن يهز علبة من الأرز أو المكرونة الجافة فى حاوية بلاستيكية أو صندوق .
- وفرى لطفلك ( ما بين ١٨ و ٢٤ شهرا ) أقلام التلوين . ارسمى دائرة على صفحة الورق بكل لون من الألوان : الشمس . أو " وجه باسم " . اجعلى طفلك يمسك القلم بيده وشجعيه على تحريك الألوان . ارسمى أصابعه بالألوان على الورق وكذلك قدمه بتحديدهما على الورقة .
- وفرى لطفلك بعضا من طين الصلصال غير السام أو اصنعى له " عجينة للعب " حتى يقلبها ويدورها ويقطعها ويكون منها أشكالا كثيرة . ستقوى بهذا عضلات " أصابع " طفلك الضرورية للكتابة والقطع والتعامل مع أزرار الملابس وفتح السوستة وغلقها ، إلخ .

- اطمئني بصمات اصابع طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة على ورقة او على طبق ورقي كبير . باستخدام " بودنج " الشوكولاتة . سيكون ممتعا ( وآمنا ) أن يلعق كل إصبع من أصابعه بعد اكمال الصورة .



سوف يحب ابنك أو ابنتك لمس الأنسجة المختلفة والمتنوعة وسوف يكتسب إحساسا بالتحكم عندما ينتج " عملا فنيا " . ستكونين بطبيعة الحال في حاجة إلى الإشراف بنفسك . ويجب أن تكوني جاهزة بالماء والمناشف الورقية أو المناديل للتنظيف .

### ٣ . تعليم المهارات الاجتماعية

لمساعدة طفلك على اكتساب المعرفة بشأن العالم . ساعديه أولا على فهم نفسه . ينشغل كل صبي صغير أو صبية صغيرة بنفسه : " أنا " قبل كل شيء . وخلال معايشة خبرات الحياة مع صغيرك النامي . يمكنك أن تعملي على توسيع معرفته بنفسه دائما .

**علمى طفلك أشياء عن نفسه ، والاسره ، والذى يعجبون فيه .  
والبلد الذى يسمون الله ، والبلاد الأخرى**

❦ " أنا " : من الممكن أن يبدأ الطفل اكتشاف الذات وهو مازال رضيعا .

• انظرا معا إلى المرآة وحددا بالاسم : " عينان ، أذنان ، أنف ، لسان ، فم ، شعر ، يدان ، قدمان . سرّة البطن ، وأجزاء الجسم الأخرى " . علمى طفلك ان ينظر لصورته المنعكسة بينما يمشط شعره ويغسل أسنانه

• أثناء أخذ الحمام ، شجعى طفلك ان يغتسل مستخدما قماشة ناعمة أو إسفنجة ، بينما تشيرين بالاسم إلى كل جزء من أجزاء الجسم . فإن بإمكانك على سبيل المثال أن تتغنى بأغنية تشيرين فيها إلى كل عضو من أعضاء الجسم عند غسله بالماء والصابون فلتجعلى إذن من عملية الاستحمام وتنظيف الأذن وتقليم الأظافر شيئا ممتعا ومسليا .

• ساعدى طفلك على تعلم كيف تعمل أعضاء الجسم :

◆ استمع بأذنيك : اقرعى جرسا برفق أو ضعى ساعة تدق بالقرب من أذن صغيرك .

◆ شم بأنفك : ضعى فص برتقال أو شريحة بيتزا بالقرب من أنف طفلك .

◆ تذوق بلسانك : قدمى له مقرمشات مالحة . وشريحة ليمون لاذعة ، أو بسكويت محلى للمقارنة .

◆ هز الرأس بالإيجاب من أعلى لأسفل : " نعم . نعم " هز الرأس من اليمين لليسر : " لا ، لا " .

♦ صفق - صفق - صفق بيديك فتح اليدين وغلقهما . تحريك الأصابع

♦ الميل بحاجبيك والميل بركبتيك .

♦ الدق بالقدمين .

- اعكسى مشاعر طفلك لتساعدية على ان يتعلم بشأن ذاته : " أعرف نك جائع . لكن يجب ان ننتظر دقيقة اخرى حتى تبرد دجاجتك فهي ساخنة جدا " ، أو " أعرف أنك متعب هيا ارتد ملابس النوم " .

✧ الأسرة : حتى خلال العام الأول لطفلك . يمكنه أن يتعلم تمييز الأشخاص المهمين والثابتين في حياتكم .

- صعى صوراً لطفلك ولجميع الأقارب الحميمين فى منزلك . داخل إطارات . وثبتيها بقطع المغناطيس على باب الثلاجة فى مستوى رؤية طفلك . وعلى جدران غرفته . بما فى ذلك صور للمربيات أو للجليسات .

- أعدى مع طفلك ألبوم صور . استرخيا على الأريكة جنباً إلى جنب وأنتما تنظران إلى كل صورة . حاولى تكوين رابطة من أجل طفلك " هل تذكر العمّة " بريدجيت " التى تأخذك إلى المنتزه ؟ انظر إلى الصورة . من الذى يدفعك على الأرجوحة ؟ " . " إنه الجد أمام منزله . يعيش بعيداً ويحب أن يراك " بماذا ناداك عندما زارنا ؟ قال : يا " صغيرى ! أليس كذلك ؟ " .

- خطا لزيارات عائلية متوالية ، والاحتفالات بالمناسبات الخاصة . أو ليس أكثر من الترتيب للقاء فى مكان عام من أجل ممارسة نشاط يستمتع به الجميع .

- شاهداً معاًشرطة الفيديو التى تم تصويرها فى داخل المنزل للأحداث الأسرية المرحّة .



- استمىنى بتكنولوجيا اليوم المتطورة ، التواصل خلال الالتقاء عبر كاميرات الفيديو ( وتعمل بتوصيل كاميرا فيديو فى كل حاسوب ) .
- عندما يتعلم الأطفال الدق على حروف الكمبيوتر ، يمكن لهم إرسال رسالة لأحد الأقارب عبر البريد الإلكتروني .
- اتصلوا هاتفيا بأفراد الأسرة أكثر من مرة أسبوعيا ، لمعاونة طفلك على الشعور بالصلة الحميمة معهم . وتزويده بمشاعر إضافية من الأمان والثقة .

الحى السكنى : اصطحبى طفلك فى جولات تمشية حول منزلكم ، للتسوق للأدوات والمستلزمات . تحدثى معه عن الأشخاص الذين تلتقون بهم : " هذه هى السيدة التى ترسل لنا البريد هيا نقول شكرا لها على هذه الرسالة من الخالة " باولا " " هذا الرجل يبيع البقالة . نحن بحاجة لشراء الخبز والحليب اليوم " . " هيا نزور متجر الأحذية وسوف تساعدنا السيدة فى العثور على حذاء مناسب لمقاسك " قومي بالإشارة إلى كل من رجل الشرطة ، ورجل الإطفاء ، والطبيب . وطبيب الأسنان . إلخ . واشيرى إلى المركبات المختلفة للمهن المختلفة وصوت نفيها . وتحدثى معه حول المهن المختلفة عندما تجددين الفرصة لذلك .

بلدنا : يتسم مفهوم الوطن بالتجريد الشديد مما يصعب استيعاب طفلك الصغير له ، ولكن يمكن له أن يتعلم التعرف على علم البلاد وألوانه وشكله المميز .

- اذا كان بعض أفراد الأسرة يعيشون فى محافظات أو ولايات مختلفة . يمكن لك أن تشيرى لأسماء تلك الأماكن : " الجد والجددة يعيشان فى ( فلوريدا ) ونحن نعيش فى ( نيويورك ) " . إن الطفل البالغ من العمر ثلاث سنوات أو أكبر من ذلك يمكنه الاستمتاع بمشاهدة الكرة الأرضية . " إذا أخذنا طائرة وزرنا العم " تشارلز " سننطلق من هنا



حتى نصل إلى هناك " ناقش معه حالة الطقس " يعيش ابن العم " جيمس " هناك حيث الجو دافئ على الدوام . ونعيش نحن هنا حيث يكون الطقس شديد البرودة أحيانا "

• اذا قمت بإشراك طفلك في السفريات والتخطيط للإجازات . فإنك تقدمين له فرصا للتعلم . بشأن وسائل الانتقال . والأجزاء المختلفة من البلاد . وحالة الطقس . والمعالم المهمة وكذلك عن الناس .

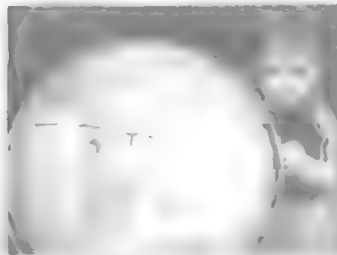
حول العالم : قدمي لابنك او لابنتك فكرة حول وجود ناس يعيشون بعيدا جدا . وراء المحيطات . " فى الجانب الآخر من العالم . هناك صبي صغير او صبية صغيرة يقوم الأب والأم باحتضانه وتقيله . يحتاج الجميع لأن يأكلوا . ولأن يناموا . ولأن يكون لهم اسرة وأصدقاء يحبونهم " .

• اقري له قصصا حول الأطفال فى البلاد الأخرى .

• تذوقا الأطعمة العالمية : البيتزا والكرونة الإيطالية . والخبز الفرنسى والبطاطس على الطريقة الفرنسية . والخضراوات على الطريقة الصينية . ورقائق البطاطس والصلصة المكسيكية . والفلافل المصرية

• استمعا إلى آلات موسيقية ومطربين من بلاد أجنبية ويفنون بلغات مختلفة .

• شاهدا رقصات وعادات على شرائط فيديو من شعوب مختلفة . أو فى المعارض أو فى مدينة الملاهى أو فى المسارح .



" لقد امسك العالم كله بين يديه "

#### ٤ . إرساء القدوة الطيبة لكل من الآداب العامة ، والقيم ، والمهارات الاجتماعية .

بصفتك المعلم صاحب الأثر المهم . لن يقتصر دورك على مساعدة طفلك أو طفلتك على تفهم ذاته . واسرته . والحي السكنى . وبلده . والعالم . ولكن سيمتد هذا الدور كذلك ليشمل مساعدته على تكوين ثقته بذاته واستقلاله . واكتساب سائر المهارات الضرورية للتفاعل الاجتماعي مع من يلتقى بهم من أشخاص .

#### ✱ الأدب والسلوك اللائق

أنت مسئولة عن إعداد طفلك لأن يتفاعل على خير حال مع المجتمع . وإن هذه " العملية للاستعداد الاجتماعي " تبدأ في الطفولة المبكرة . سوف يتأثر طفلك بسهولة بكل من اتجاهك العام في الحياة . وقيمك ومواقفك النفسية تجاه الآخرين . وما إذا كنت تطيعين قوانين المجتمع أم لا . إذا ما كنت تتصرفين بلا حساسية وتعبرين عن السلوك الذي يقول " إنني لا أعيا بالآخرين " . فلا تندھشى إذا صار طفلك أنانيا ووقحا . وإذا كان زوجك يتصرف بعناد . ويفتقد اللطف من حين لآخر . فلا تصبك صدمة إذا انتابت صغيرك نوبات غضب وهياج . أو أبدى عدم احترام نحو الآخرين

#### إرشادات طيبة

لكي تفرسى السلوك اللائق ولطف المعشر في طفلك ، تحلى بالتهذيب ومراعاة الآخرين . رددي كلمات مثل : " من فضلك . أشكرك . أرجو معذرتك ، لننقسم معا " . ولسوف يحاكي صغيرك سلوكك .

عندما يبدأ صبيك مرحلة روضة ما قبل المدرسة . سوف يخلف انطبعا حسنا في مدرسيه إذا ما كان محترما ومتعاوننا . وسوف يسعى الأطفال الآخرون لصداقته .

## \* الأخلاق والأمانة

الأمر أكثر صعوبة عند تعليم طفلك هو أن يكون منبأ وعلى خلق ، ونزيها . فذلك صعب من تعليمه ان ينطق بضع عدت مجامد اجتماعية . من نوع " من فضلك . واشكرك " ان ما ترسيه فيه من قيم سوف يحدد الطريقة التي سيتفاعل بها صغيرك مع الآخرين

كانت " لورنا " تدفع عربة التسوق فى المتجر وفيها ابنتها بينما يمران بالفواكه . وكانت تتناول ثمرة فاكهة لتأكلها كل منهما . ولم تكن أبدا تدفع ثمن تلك الاشياء . والدهش أنها لم تكن تدرك ان هذه تعتبر سرقة .

بعد هذا باعوام قامت ابنتها ذات التسعة اعوام بوضع سوار فى معصمها أثناء مرورهما بركن الحلوى فى احد المقاجر متنوعة الأقسام . وظلت تمشى حتى أوقفها رجال امن المتجر واستدعوا الشرطة . كانت مسئولية أفعال الصبية الصغيرة تقع على عاتق " لورنا " التى راحت تصيح : " لا يمكننى أن أصدق أن طفلى تأخذ شيئا دون ان تدفع ثمنه " .

إذا كنت مخادعة فلا تذهشى إذا ما قام طفلك باستغلال الآخرين . وإذا كذبت على ابنك أو ابنتك فلا تشعرى بصدمة عندما يغشك . إذا ما تجاهلت لافتات المرور . أو تجاوزت الأشخاص الواقفين فى احد الطوابير . أو استخدمت لغة غير لائقة فى أماكن عامة ورفعت صوتك . فتوقعى ان طفلك سيكون بغيض المعشر . وعدوانيا . ولفظ الحديث . وميالا للغش والخداع .

### ارشادات مفيدة

من اجل حفظ النظام . يسن كل مجتمع القوانين ، وانت كأب ( أو كأم ) مسئولة عن تعليم طفلك الخضوع لتلك المعايير الاجتماعية ؛ فإن ما سيوجه سلوك صغيرك هو ما تقولين وما تفعلين .

## \* القوانين الإنسانية غير المدونة

فى كل ثقافة . توجد قوانين غير مدونة للتحضر والمدنية . وتكون مفهومة كعرف شائع . مثل مد يد العون للمعوقين . او الإحسان إلى المعوزين . ويمكن لسلوكك وكلامك فى هذا الخصوص ان يغرسا احساسا بالشفقة والكرم فى شخصية طفلك . دى يمكن لهما أن يؤثرأ سلبيا على رفته وطيبته حيال الآخرين . اذا كنت تفتحين منزلك للأصدقاء ولأفراد الأسره وتقدمين لهم واجبات الضيافة . وتتشاركين التجارب والأشياء . فسوف تشجعين طفلك ان يكون طيبا مع الآخرين أما اذا اخترت البقاء فى عزلة وانفصال فإن طفلك سوف يسلك مسلكا غير ودى او لطيف مع الآخرين . ومن الممكن ان تساوره الظنون بشأنهم

## \* المظهر الحسن والصحة

فى المناسبات الاجتماعية يعيل الناس لهؤلاء الذين يظهرون بمظهر مقبول وتظهر عليهم أمارات النظافة والترتيب . ولابد ان تكون الصحة والنظافة الشخصية جزءا لا يتجزأ من الروتين اليومي لطفلك منذ الطفولة المبكرة فصعدا . وحين تكونين مثلا طيبا فى العادات الصحية الثابتة سوف يحاكي طفلك نموذجك

---

❧ لا يمكن إغفال أهمية غسل اليدين فى الحد من انتشار الجراثيم والأمراض . لتكن عادة ثابتة أن تغسل يديك ويدي طفلك قبل تناول الطعام ( ولو كانت وجبة خفيفة ) وبعد دخول المرحاض .

❧ الاستحمام اليومي ضرورى لتخلص الجسم من القذارة والجراثيم . وبالنسبة للأطفال الصغار ومن بدأوا المشى هناك أهمية خاصة لتنظيف منطقة الحفاضة لمنع الطفح الجلدى . اضافة إلى ذلك فإن الجلوس فى ماء الاستحمام الدافئ يجلب الاسترخاء ويهدئ طفلك لكى ينام .

✽ عندما تظهر أولى اسنان طفلك ابدئي في تنظيفها كعادة روتينية قبل وقت النوم كل ليلة . واغسليها في الصباح من أجل استيقاظ منتعش وبعد تناول حلوى سكرية او لزجة من شأنها العادة ان تمنع التسوس . كما تقى طفلك من التعرض لآلام الأسنان ومن عمل طبيب الأسنان المؤلم والمكلف

✽ ارسى عادة صباحية وهي الاغتسال وتمشيط الشعر وتنظيف الأسنان . وارتداء ملابس نظيفة ومغسولة ومجففة على خير وجه . تلك العادات الصحية سوف تلازم طفلك طيلة عمره

## ٥ . تعليم تحمل المسؤولية ، والطموح ، ووضع الاهداف ، والسموات

### ✽ تعليم تحمل المسؤولية

يحب معظم الأطفال معاونة شخص راشد واسعاده . حتى الطفل في عمر العامين او الثلاثة أعوام يمكن له أن يتعلم تحمل المسؤولية ورعاية بعض الأشياء بدقة . ابدئي بمنزلكم

علمي صغيرك أن يمد يد العون ويقوم بمهام منزلية صغيرة .

اطلبي من طفلك ان يشغل نفسه بشيء . كأن يشترك في المهام المنزلية الصغيرة . لنحبه شعورا بالأهمية والمقدرة وأنه جزء من الأسرة . ومع نمو طفلك سيتنامى شعوره بالالتزام والتعاون والإخلاص وسيمتد إلى الآخرين خارج محيط الأسرة



رى المساناب أمر ممسح لهدد الصغره . كما انها  
سعلم من خلاله تحمل المسؤولية

مهام التدبير المنزلى يمكن لصغيرك ان يساعدك فى مسح البقع المنخلفة عن الطعام والشراب . وفى وضع اللعب فى صندوق . او اعداد لائحة " ارجو منك أن تضع مناديل المائدة والملاعق على المفرش . وأنا ساضع الشوكة والسكين " وفى الحديقة : " هيا بنا نرعى الأزهار لنساعدنا على النمو "

رعاية الحيوانات الأليفة : " أحضر صابون الجرو لنعطيه حمام " . " ساعد بابا فى إطعام أسماك الزينة " " يمكن لك أن تضع بعض الماء فى وعاء القطة " إن الطفل . الذى لا نتوقع منه تنظيف وتنظيم المكان بعد اللعب . أو المساعدة فى الشئون المنزلية . والمسئوليات الأسرية . لن يتحمل المسئولية فى يوم ما بما يكفى لم يد العون فى منزل احد الأصدقاء أو فى المدرسة . وسيكون هذا الطفل غير مسئول ولا يعتمد عليه

### إرشادات مفيدة

إذا كنت مواطنة مسنولة ، تأخذين قانون حقوق الإنسان مأخذ الجد . فسوف يتبع طفلك نموذجك .

❖ اطلبي من ابنتك ان تنصت بهتذيب بينما تقرنين لها قصة . وسوف تتعلم احترام أشكال السلطة المختلفة ( الأسرد . المعلمين . المؤدين للعزف او الغناء ، أو التمثيل ، إلخ )

❖ اطلبي من ابنك مساعدتك بينما تفتحين الباب لشيخ مسن ولامرأة عاجزة ولسوف يتحلى بالتعاطف مع الآخرين والمسئولية الاجتماعية

### ✳ تعليم الطموح وتحديد أهداف واقعية

لتحقيق الحلم الإنساني بمعناه الواسع . لابد ان ينال كل فرد فرصته . وأن يتحلى بالطموح فكيف يمكن لك أن تزرعى فى طفلك الحافز والرغبة فى النجاح ؟

### إرشادات مفيدة

إذا كنت تحرصين على إنجاز المهام بشكل صحيح . وعلى خير وجه . فسوف يصير طفلك طموحا كذلك . أما اذا كنت تفضلين إرجاء المهام المنزلية ، وإهمال المسئولية والميل للكسل دون العمل . فسيقتدى طفلك بهذا النموذج من اللامبالاة وعدم الالتزام .

سوف يتأثر طفلك بكل من اتجاهك النفسى ومعاييرك الخاصة .

- تعليم الطموح والكبرياء : إذا كنت مفعمة بالطاقة وتؤمنين بأن الاجتهاد فى العمل يقود إلى تحقيق الإنجازات . فسوف يستوعب طفلك أهمية بذل الجهد والتحفيز .
- عندما تعبرين عن سرورك ببلوغ أهدافك فسوف يتعلم طفلك معنى كبرياء الإنجاز .
- إن معظم الأطفال الناجحين قد تابعوا أما أو أبا مجتهدين فى العمل أو المنزل .



● تعليم مفاهيم الآمال . والاحلام والقيم الأسرية : عندما يكبر طفلك بما يكفي ليعلم . شاركه في رغبتك ومنااتك والحقائق الواقعية الخاصة بتحقيق الأحلام " نتمنى أن يكون لنا منزل اكبر بحيث يكون لكل شخص مساحة شخصية خاصة . لكننا محظوظون لأن اسرتنا رائعة . ويجب كل منا الآخر وهذا اكثر أهمية من امتلاك منزل كبير "

● تعليم قيمة المال : اشرح له " نحتاج النقود من اجل شراء الطعام والملابس واللعب والأشياء الأخرى التي نريدها . ولكننا يجب ان نعمل ونجتهد لكسب تلك الأموال . لهذا يذهب بابا وماما الى العمل كل يوم "

في كل صباح من يوم الإجازة يذهب " هارى " مع ابنه ذى العامين لشراء لفائف الخبز الجاف . وعصير البرتقال . وأطعمة أخرى لافطار الأسرة يعطى الأب جاك الصغير الورقة النقدية ليناولها لموظف المتجر . وسرعان ما استوعب الصبي مفهوم الدفع مقابل المشتريات .

عند تعليمك قيمة المال لطفلك قد تجددين صعوبة فى شرح فكرة أن الحياة ننتوى على الخيارات والبدائل . أى : " لا يمكنك امتلاك كل ما تريد امتلاكه " .

عند وصلت " ميجان " لعمر الخامسة . تلفت مالا كهديّة من جديها " . أريد أن اشترى بنقود عيد ميلادى بيتا لدمى . ودمية . ومجموعة ألوان زيتية " .

فكانت أمها مفسرة فى متجر اللعب : " أنا آسفة . ولكننا ليس معنا ما يكفى من المال لشراء كل هذا . ولكن يمكن لك ان تختارى . يمكنك شراء منزل دمي كبير . أو شينين صغيرين " . ففهمت الطفلة ان المقدار نفسه من المال يمكن الانتفاع به بطرق مختلفة .

● تحديد أهداف واقعية : حتى الطفل الصغير يمكن له ان يعمل سعيا وراء إتمام إحدى المهام المنزلية الصغيرة . او إحدى لمهام الصغيرة خارج المنزل . اثنى على كل جهد يبذله وسوف يشعر صغيرك بالفخر .

فمثلا . طلبت " ساندى " من ابنتها وضع المفارش على المائدة : " ضعى مفرشا أمام كر مفعد وضعى منديلا على كر مفرش " . وعندما أتمت الصغيرة المهمة احتضنتها " ساندى " وأثنت عليها قائلة : " لقد فمت بعمل عظيم " . كان الهدف معقولا ويمكن تحقيقه وقابلا

للتكرار كل مساء . ثم تعلمت الطفلة ايضا انما فرد مهم من أفراد الأسرة ومسئولة عن مهمة ما .

## ✱ تنمية التوقعات والآمال

بعد ذلك بأسبوعين طلبت " ساندى " من ابنتها أن تقوم كذلك بإحضار الخبز والزبد ووضعهما على المائدة . فألت الطفلة : " وما الذى يمكننى القيام به ايضا " . بعد ان اتمت المهمة شعرت بانها شيقّة تماما وتحفزت للقيام بالمزيد : فلقد حان اوان تنمية التوقعات ووضع أهداف إضافية لتحقيقها .

## ✱ خلق الحماس للإنجاز

يمكن لسلوكك ان يؤثر على أهداف طفلك ، وعلى شوقه ولهفته للإنجاز . أو لامبالاته بالإنجاز .

اجتاز " ليام " اختبار القبول فى فريق السباحة وكان مفعما بالفرح والإثارة : " لقد اجتزت الاختبار مع أنهم لم يقبلوا الا ستة أولاد فقط ! هكدا صاح قائلا لابييه بعد أن مر ليصحبه بعد الاختبارات . " لابد ان أصل إلى المدرسة فى الساعة والنصف صباحا كل يوم من اجل التدريب " .

قال والده : " إننى فخور بك يا بنى وأتمنى لو استطعت اصطحابك كل يوم . ولكن للأسف لابد أن أذهب للعمل فى السادسة والربع صباحا . انا متأكد أن ماما ستصحبك " .

فى حين كان والد " ليام " طموحا جدا . فإن أمه كانت كسولا وتفقد الحماس . " انسى هذا ! فلن استيقظ مبكرا فى الساعة السابعة لتذهب للسباحة . انتظر حتى تكبر وتذهب بنفسك " .

لقد تجاهلت هذه الأم السر الأول من أسرار تربية الأبناء المثالية وهو " تحديد الأولويات " فإن سلامة وصحة طفلك هو أهم أولوياتكم . إن نشاط السباحة سوف يساعد " ليام " على النمو بدنيا واشتراكه الرياضى سوف يحسن شعوره تجاه نفسه . وبدلا من ذلك فإن موهبته لم تتم وقتل حماسه وشغفه . لقد شعر ان أمه لا تهتم به أو ببراعته ومهاراته . والحق أنها افتقرت إلى احترام طفلها وفكرت أكثر فى راحتها ورضاها بدلا من تحقيقه لإنجازه .

## ✱ احترام أهداف طفلك

في بعض الأحيان يكون لدى الأب أو الأم خطة طموحة لطفلهم ولكنها لا تتناسب مع قدرات وإمكانيات الابن أو الابنة .

كان " ميتش " عضواً في فريق الركض عندما كان في المدرسة الثانوية . وتوقع أن ابنه " بودي " ، سوف يكون مهتماً بالعدو ذلك . بابا . لا أستطيع أن أجري سريعاً مثل بقية الأولاد . فقدماى قصيرتان . ولكن حركاتي متناسقة ومن الممكن أن أكون جيداً في لعب التنس . لقد اقترح ' بودي ' بجدية هدف رياضي واقعي أمام نفسه . وعلى الرغم من خيبة أمل أبيه في البداية . فسرعان ما بدأ يتابع مباريات التنس مع ابنه في التلفاز . وبعد فترة صار الابن منافساً قوياً وسعد الأب للنشاط الذي اختاره ابنه .

### ارشادات مفيدة

إذا لم يبد طفلك اهتماماً بتلبية طموحاتك ، ولكنه كان متلهفاً للإنجاز بطريقة أخرى مستقلة ، فلتتصرف في بنضج . واحترمي طموح طفلك وشجعيه .

## ٦. تعليم اتخاذ القرارات والاستقلال

أرادت " إلا " دائماً أن تكون هي القائدة ولم تسمح لزوجها " ستانلى " باتخاذ القرارات . وقد كان " ستانلى " شخصاً ضعيفاً ومترددًا لأنه نشأ تحت جناح أم شديدة التحكم والسيطرة . فقبل بسلطة زوجته وضرب لأبنائه مثلاً سيئاً . وبكر أسف فإن " إلا " عاملت أولادها بالطريقة نفسها التي عاملت بها " ستانلى " فكانت تملئ عليهم ماذا يرتدون وماذا يأكلون ومن يقابلون .

كان الأولاد وهم الآن في عمر المراهقة يشعرون بأن آراءهم لا قيمة لها . من خلال اتخاذ كل القرارات حرمت " إلا " أولادها من الثقة بالذات والاستقلالية والتحفيز الذاتي . سيكونون على الدوام محرومين من مهارات التفكير . والتخطيط واتخاذ القرارات . وكل ما يلزم للنجاح في الحياة .

على الرغم من شعورك بأنك تعرفين ما هو الأفضل لطفلك . فمن المهم ان تعدى ابنك او بنتك للتفكير والتدبير . ولاتخاذ القرارات وحل المشكلات باعتماده على نفسه وهذه العملية تبدأ في الأعوام الأولى وهي مهمة للنضج العاطفي والانفعال .

### \* دعم خيارات طفلك

الكثير من الأطفال في عمر ما قبل المدرسة لديهم ما يحبون وما لا يحبون وهي مسئوليتك ان تزودي صغيرك بفرص متنوعة ليصنع خياراته . نم احترام تلك الخيارات . واطهار تقديرك لأفكار طفلك

تحدثت " براندا " مع " لندسى " طفلتها ذات الأربعة أعوام قائلة : " سوف نقيم حفل شواء يوم الأحد مع اصدقاء بابا . لكنك قد بدعين واحدا من اصدقائك لينضم إلينا : " كيفين " وأمه وأباه أو " جاكليين " واهلها . أى الأسترتين تفضلين أن نتصل بهم ؟ " .

في اليوم السابق للحفـر سأل والد " لندسى " : " هل تحبين مساعدتنا في وضع قنمة الطعام ؟ يمكنك ان تتناول اللحم او الدجاج . البطاطس المحمرة أو الذرة ؟ هل تعرفين ما الذي تحب " جاكليين " ان تتناوله ؟ .

عندما سبـح والداها لها بان تلعب دورا حيويا في التخطيط للحدث الأسرى . شعرت بأهميتها . وتابع والداها الأمر من خلال قبول قراراتها

### إرشادات مفيدة

بوسعك تنمية الصفات القيادية لدى طفلك ، والتفكير المستقل ، والقدرة على اتخاذ القرارات ، والشعور بالثقة بالذات .

❖ امنحي طفلك فرصاً للاختيار ما بين خيارات مقبولة .

❖ قومي بتلبية الرغبات المفضلة لطفلك إذا كان ما يفضله معقولا ( مازلت قائمة بالإشراف بتقديم الخيارات ) .

## ✳ تقبل التفكير المستقل

عندما يستطيع الأطفال تكوين آراء خاصة بهم ، غالبا ما يخوضون صراعات قوى مع والديهم . وكثيرا ما تتمحور الصدامات حول امور تافهة . لكن النبذة المزعجة للصراع تستمر لاعوام تالية . تجنبوا الخلاف حول توافه الامور

ازادت " مارني " من ابنتها " آلانا " ان ترتدى حذاءها الجلدى الخاص بالحفلات للذهاب إلى عيد ميلاد صديقتها . لكن " آلانا " رفضت وصاحت الصغيرة ذات الاعوام الثلاثة : " اريد ان انتعل الصندل " وعلى هذا نشأ النزاع والفجيج .

وعندما وصلت الجدة قالت لابنتها مفسرة : " لقد كنت مثل " آلانا " تمام ، طفلة تعرف بالضبط الذى تريده . لهذا نجحت فى حياتك " . ابتسمت " مارني " قائلة : " بصراحة ، لا يهم اذا ما كنت ترتدى حذاء الحفلات او الصندل فى الذهاب للحفلة . فلماذا اتشاجر معها ؟ فقد يكون لديها سبب حقيقى لاختيارها " .

ونادت ابنتها لتعلمها بتغيير رأيها . " يمكنك انتعل الصندل يا " آلانا " اذا كان يعجبك اكثر من الحذاء الجلدى " . وهكذا طارت " آلانا " من الفرحة وقالت : " وسوف أستمع كذلك بالحفلة كثيرا فذلك الحذاء اللامع يوجع قدمي " .

لا تنخرطى فى صراعات يومية بشأن " رأيي مقابل رأيك " . أسسى لعلاقة من التسامح والتواصل المحب . وامدحى طفلك على أفكاره . وإيمانه بقدراته وإمكاناته . وميوله شخصية . وحماسه .

المهمة

النقاط

" **العلم . المعلم . المعلم** " **لنلمسه الوعى الذاتى**  
**والمعرفة الخاصة بالعالم : انب وروح اول معلمى طفلك**  
**وأهمهم على الإطلاق .**

- ١ . علمى طفلك المهارات الفكرية من خلال خبرات الحياة اليومية .
- ٢ . علمى طفلك المهارات الإبداعية عن طريق تعريفه على الأعمال الفنية : مثل الرسم . والحركة . والموسيقى ..
- ٣ . علمى طفلك المهارات الاجتماعية . الآداب العامة ، الاهتمام بالمظهر الخارجى . والأخلاق الطيبة ، والأمانة . من خلال التدريب وضرب المثل له .
- ٤ . علمى طفلك الطموح وتحديد الأهداف عن طريق كونك نموذجاً يحتذى له وتشجيعه على الإنجاز .
- ٥ . علمى طفلك قوة المشاعر ، القيم الأسرية ، اتخاذ القرارات ، الاستقلال . وقيمة المال . عن طريق احترام أفكاره وخياراته .

## الأسرار السبعة للتربية المثالية للأطفال

### ا ل خ ا ت م ة

على الرغم من أن تربية الأطفال مهمة شاقة وغالبا ما تكون محيرة . إلا أنها ذات عائد فيما يتعلق بتنمية طفلك من رضيع لا حول له ولا قوة ويعتمد عليك بشكل كامل . إلى صبي يتزايد استقلاله . إلى فتى مزدهر النمو . إلى مراهق يافع . وفي النهاية إلى شخص راشد ناجح وكفء ومحبيب .

#### إرشادات عملية

تمر المراحل العمرية بسرعة . انتهزى الوقت لكي تعيش صغيرك وتستمتعي بذلك خلال كل مرحلة من حياتكم .

عن طريق اتباع الأسرار السبعة للتربية المثالية للأطفال . سوف تالين المساعدة على تنشئة أطفال أسوياء ومنتجين . مع أن الكمال القام أمر مستحيل . فلا أنت يمكنك أن تكوني الأم الكاملة . ولا ابنك أو ابنتك سيكون الطفل الكامل . إن الرغبة في التميز الحقيقي يعتبر هدفا مثيرا للإعجاب وسوف يقودكم إلى الاتجاه الصحيح

١. تحديد الأولويات : صمى " دائرة الأولويات " أى الخطة الأسبوعية لتساعدك وزوجك على فهم أحدكما للآخر . والتوازن بين احتياجات الأسرة ، والمسؤوليات . والرغبات ، بحيث تكون سلامة طفلك وراحته هى الأولوية رقم واحد . قدمى لابنك أو ابنتك الرعاية الأساسية . والحب . والراحة . والأمان . وهينى له منزلاً منظماً وسعيداً . أثناء تخطيطك للجدول الأسبوعى ضعى فى اعتبارك الالتزامات الزوجية ، تربية الأطفال . الاهتمام بالحيوانات الأليفة . العمل ، الالتزامات العائلية ، الأحداث الاجتماعية . الاسترخاء ، وتحقيق الذات .

٢. معايشة تجارب الحياة مع طفلك : عرفى طفلك على عالمنا وتقاسمنا المشاعر المثيرة الناجمة عن اكتشاف البيئة المحيطة من خلال الحواس . واستمتعا بالمرثيات . والسمعيات ، والمذاقات ، والروائح ، وقوما بلمس أشياء جديدة وأماكن جديدة . وشاركنا فى مجموعة متنوعة من الأحداث الملائمة للعمر . احترمى صغيرك كشخص ذكى وتبادل مع الأفكار والآراء .

عندما لا تستطيعين أن تكونى بالقرب من ابنك أو ابنتك ، تخيرى من يقدم له الرعاية بحيث يكون كفؤا ليحل محلك على خير وجه . وأيضاً قومى بالتخطيط المسبق وهينئ المحيط لاكتساب خبرات لها قيمتها .

٣. " ضعى نظاماً ثابتاً " دون أن " تتحولى إلى الأداء الآلى " . أرسى الأنظمة الروتينية . والقواعد . والمحاذير . والإرشادات التى تساعدك على تنظيم حياتك المزدهرة وترسيخ المبادئ . والمسئولية الشخصية . والآمال الاجتماعية . الأشخاص الأصحاء يتكيفون ، ويبدعون ويتصرفون بمرونة فى ظلال الأنظمة التى قاموا بوضعها بأنفسهم ، علاوة على تشجيع التغيرات الظرفية والخيارات التابعة لمقتضى الحال .

٤. المتابعة : لدعم الثبات والانتظام . ولغرس قيم الأمانة والإخلاص احرصى على الوفاء بما تقطعين من وعود . وكذلك على اتباع القواعد من قبل الأسرة كاملة . حيث تكون الطموحات واقعية . عندما تقومين بالمتابعة روتينياً ، فإنك تعلمين صغيرك بأنه من الممكن الثقة فيك والاعتماد عليك .

٥. التشجيع : نمى مواطن قوة طفلك . وتغلبى على مواطن ضعفه ، خلال نموه الفكرى والبدنى والانفعالى والاجتماعى والإبداعى . أثنى على منجزاته الحالية وشجعى منجزاته المستقبلية . كونى قدوة له فإنك كذلك سوف تظهرين له قيم الالتزام والمسئولية .



٦. التواصل : عندما تبدين اهتماما بمشاعر طفلك ، وتعبيرات وجهه ، وحركات جسده ، وبما يقوله وما لا يقوله ، فإنك تفتحين قناة الاتصال بينكما وترسين شعورا " بالتوافق " والتواصل . ومع نمو طفلك شجعيه على التعبير عن مشاعره الخاصة ، وأفكاره ، ورسخى بداخله الإخلاص والأمانة المتبادلين . هيئى جوا أليفا ودودا وكونى دائما بجواره للاستماع وتقديم العون عند اتخاذ القرارات . سوف تشعرين بالصلة الحميمة بطفلك سواء كنت قريبة منه أو بعيدة عنه .

٧. التعليم ، التعليم ، التعليم : أنت أول وأهم معلم لطفلك وأهمهم على الإطلاق . ستنقلين إليه المعرفة وقوة الشخصية ، والخبرات الاجتماعية ، والأخلاق والقيم ، والمبادئ . إنك تعلمينه عن طريق التفاعل والاتصال ، وعن طريق خوض الحياة معا . ويضرب المثل الصالح له .

استمتعى بكل لحظة من اللحظات الساحرة لطفلك

وسوف تكون تربيتك له مثالية وناجحة .

## المصادر

<http://www.babycenter.com>

<http://www.nagc.org/ParentInfo/index.html> National Association for Gifted Children " Parent Information , Who are the Gifted ? "

[http://www.ri.net/gifted\\_talented/character.html](http://www.ri.net/gifted_talented/character.html) " Characteristics and Behaviors of the Gifted . "

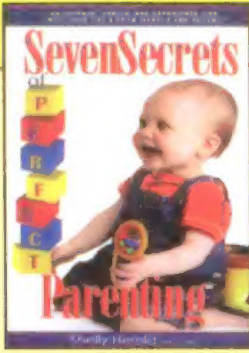
[http://www.safechild.net/for\\_parent/diet\\_and\\_nutrition.html](http://www.safechild.net/for_parent/diet_and_nutrition.html)

<http://www.kinderstart.com>. Food & Nutrition; " USDA Food Guide Pyramid for Young Children . "

[http://www.nms.on.ca/Elementary/know\\_your\\_nutrients](http://www.nms.on.ca/Elementary/know_your_nutrients). Nutritional management Services; " Know Your Nutrients . "

<http://geocities.com/Heartland/Pointe/5929/prelangdev.html>. " Stages of Languages Development . "

# الأسرار السبعة للتربية المثالية



«هذا الكتاب المتميز يحمل بين ثناياه فوائد لا تقدر بثمن لكل الآباء والأمهات الذين سيسعدهم الحظ باقتنائه في مكتباتهم». الطبيب «جاري بيركن»، الحاصل على زمالة الأكاديمية الأميركية لطب الأطفال، والعامل لدى مستشفى «جو دي ماجيو» للأطفال.

فصلاً بعد آخر، ومن خلال الإرشادات المفيدة، والطرق البسيطة وقوائم المهام المبتكرة تقدم المؤلفة الأسرار المتعلقة بـ «التربية المثالية» لمساعدة الآباء والأمهات في:

- إعداد الأولويات وتحقيق حياة مستقرة.
- التوافق مع احتياجات ومشاعر كل طفل.
- الانتباه لما يقال وما لم يقل كذلك.
- إرساء النظام والتهذيب دون التعسف في ذلك.
- الاكتشاف، والتشجيع والتنمية من أجل تنشئة طفل متزن.

**«استمتعوا بكل لحظة مع أطفالكم، الحب، الرعاية، اللعب،  
التعليم: المقدمات - نتائج».**

**شيلي هيروльд**، تجاوزت خبرتها الثلاثين عاماً في مجال التعليم وتقديم استشارات التربية للأمهات والآباء. لقد ألهمت آلاف الأطفال والأمهات والمعلمين، من خلال عملها كمديرة لمدرسة «ساوث فلوريدا» الخاصة وعملها في وضع البرامج وتعليم الأطفال الصغار. وهي أم لابنين متميزين وجدة لحفيدين، ولقد تضمنت بعض الموسوعات الأميركية سيرتها الذاتية.

وته  
في

